MUSTAFA BİRGİN

Seks Yapma Sanatı

Cinsel Tabular Can Çekişiyor

2. BASIM

Mustafa Birgin • Seks Yapma Sanatı • Cinsel Tabular Can Çekişiyor

Seks Yapma Sanatı

Cinsel Tabular Can Çekişiyor

Mustafa Birgin

CİNİUS YAYINLARI
SAĞLIK

Babıali Caddesi, No. 14 Cağaloğlu İstanbul
Tel: (212) 5283314 — (212) 5277982
http://www.ci iusyayinlari.com
iletisim@ciniusyayinlari.com

Mustafa Birgin
SEKS YAPMA SANATI
Cinsel Tabular Can Çekişiyor

Kapak resmi: Dersim Çiziyor

BİRİNCİ BASKI: Kasım, 2016

ISBN 978-605-323-736-5

Baskı ve cilt:
Cinius Sosyal Matbaası
Çatalçeşme Sokak No:1/1
Eminönü, İstanbul
Tel: (212) 528 33 14

Sertifika No: 12640

© MUSTAFA BİRGİN, 2016

© CİNİUS YAYINLARI, 2016

Tüm hakları saklıdır.
Bu yayının hiçbir bölümü yazarın yazılı ön izni olmaksızın,
herhangi bir şekilde yeniden üretilemez,
basılı ya da dijital yollarla çoğaltılamaz.
Kısa alıntılarda mutlaka kaynak belirtilmelidir.

Printed in Türkiye

SEKS YAPMA SANATI

Cinsel Tabular Can Çekişiyor

MUSTAFA BİRGİN

Cinius Yayınları

Mustafa BİRGİN

Altı çocuklu bir ailenin üçüncü çocuğu olarak Aksaray ili, Güzelyurt ilçesine bağlı Mandama, dayatılan resmi adıyla Bozcayurt köyünde dünyaya geldi. İlkokulu köyünde, ortaokulu ve liseyi ise köyünün bağlı olduğu Güzelyurt ilçesinde tamamladı. Üniversite öğrenimini devam ettirmek için 2002 yılında Avusturya'ya gitti.

Avusturya'nın dokuz eyaletinden biri olan Tirol'un başkenti İnnsbruck şehrinde yaşamaya başladı. Şehrin ismini taşıyan İnnsbruck Üniversitesi Pedagoji bölümünden lisans ve yüksek lisansını tamamlayıp (Magister der Philosophiae) Felsefe Eğitim Bilimcisi olarak mezun oldu.

2016 yılından beri Viyana Üniversitesinde Pedagoji dalında doktora yapmakta olan yazar, özel Pro Mente Akademisi'nde Cinsel Danışmalık üzerine eğitim almıştır.

Yurtdışında yaşamakta olan Mustafa Birgin'in yayınlanan kitapları:

- 2009 yılında "Barış, Sevgi Dolu Dünya Kuralım" adlı ilk kitabı, Devir Yayınları
- 2012 yılında "Çocuk Eğitiminde Ailenin Önemi" adlı ikinci kitabı, El Yayınları.
- 2014 yılında "Çocuk Yetiştirme Sanatı" adlı üçüncü kitabı, İkinci Adam Yayınları.
- 2015 yılında "Çağdaş İnsan Yetiştirmek" adlı dördüncü kitabı, Çatı Kitapları.

"Seks Yapma Sanatı" adlı kitabı ise yayımlanan beşinci çalışmasıdır.

Bu Kitabımı
Çağdaş Cinsel Yaşamı Benimseyen ve
Bunun Uğruna Mücadele Verenlere
İthaf Ediyorum.

İçindekiler

Önsöz 9
Giriş 13

1. Cinsellik ve Yaşam

Cinsellik Nedir? 19
Cinsel Sağlık Nedir? 24
Cinsel Eğitim Nedir? 30

2. Kadın ve Erkeğin Cinsel Anatomisi

Cinsel Genital Organlar 39
Kadının Cinsel Anatomisi 40
Erkeğin Cinsel Anatomisi 45

3. Cinsel İlişki Biçimleri

Cinsel Yönelim 51
Karşı Cinsellik (Heteroseksüellik) 52
Eşcinsellik (Homoseksüellik) 53
Lezbiyen 54
Gey (Gay) 58
Biseksüel 61
Transseksüel 62
Travestilik 63

4. Cinsel İlişki Türleri

Cinsel İlişki Nedir? 67
Vajinal Seks 68
Oral Seks 70
Anal Seks 79
Sanal Seks 83
Mastürbasyon 86
Erkeklerde Mastürbasyon 87
Kadınlarda Mastürbasyon 90

5. Cinsel Birleşme Pozisyonları

Cinsel Pozisyon 99

6. Cinselliği Yaşamak

Cinsel İstek 119
Flört İlişki 121
Cinsel Temizlik 126
İlk Cinsel Birleşme 128
Ön Sevişme 129
Gebelikten Korunma Yöntemleri 132
Cinsel İlişkiyle Bulaşabilen Hastalıklar 142
Güvenli Cinsel İlişki (Seks) 144
Adet Döneminde Cinsel İlişki 146
Cinsel İlişkinin Sağlığa Faydaları 149
Cinsellikle İlgili Bazı Kavramlar 152
Kaynaklar 155

Önsöz

Küçük yaşlardaydık, köyümüzde birkaç ailede siyah-beyaz televizyon vardı. Ara sıra ailece onlara gider film izlerdik. Zaten bir aile en az altı kişiden oluşurdu. Bir de ev sahipleri, ek olarak diğer komşular da gelince oturacak yer bulamazdık. En az on beş çocuk olurduk. Bu şartlar altında film izlerken arada bir öpüşme sahneleri çıktığında büyükler biz çocuklara, "Hemen gözlerinizi kapatın, sakın bakmayın, günah" derlerdi. Biz de hemen iki elimizle gözlerimizi kapatıp o sahnenin geçmesini beklerdik. Bazen de duş veya çiş esnasında penisimizle oynadığımızda, "Çok ayıp, kocaman adam oldun, çek elini oradan!" derlerdi. Bu sözler şaka mı yoksa ciddi olarak mı söyleniyordu bilemiyorduk. Ama biz çocukların anladığı tek şey, bir kadınla bir erkeğin birbirini öpmesi, birbirine sarılmasının günah, penise dokunulmasının ise çok ayıp, kötü bir şey olduğuydu.

Çocukluk yıllarımız, "Aman ha, sakın ha, ne ayıp, ne kötü, çok günah," vb. yasakçı emir kipleriyle geçti ve bugünlere geldik. Aradan otuz yıl geçmesine rağmen şöyle dönüp geriye baktığımda Türkiye genelinde değişen pek bir şeyin olmadığını gördüm. Koskoca insanlar olmamıza rağmen, hala cinsel organlarımızı bile doğru dürüst tanımıyoruz. Seks yapmayı bırakın adını bile duysak hemen utanıp kızarıyoruz. Sokakta iki sevgiliyi öpüşürken görsek hemen ayıplıyoruz, ya da müdahale ediyoruz. Evlenen kız ilk gecede

bakire çıkmasa ortalığı toz dumana çeviriyoruz. Namusun sadece iki bacak arasında olduğunu her zaman her yerde savunuyoruz. Böyle bir yaşam insanlığın doğasına tamamen terstir. Cinsel tabular, böyle gelmiş böyle gitmemelidir. Bir an önce insanlığın başına bela olan bu tabulardan kurtulmalı ve insana yakışır cinsel hayatı yaşamalıyız. Beni daha iyi anlamanız açısından bizzat yaşadığım bir olayı paylaşmak istiyorum.

Avrupa'dan Türkiye'ye izne gitmiştim. Bir arkadaşımın da düğünü vardı. Telefonla arayıp düğününe davet etti. Ben de gittim. Konuştuk, eğlendik ve nihayet düğün bitti. Sonra bir eve geçtik. Damat, sağdıç ve ben olmak üzere toplam üç kişiydik. Damat arkadaşım çok heyecanlıydı. Birkaç saat sonra damatla sağdıcı gelinin beklediği eve çağırdılar. Benim de gelinin beklediği evin bahçesine kadar eşlik etmem rica edildi. Kapıya gelince ben, "Artık bana müsaade, gideceğim çok yer var. Size bir ömür boyu mutluluklar dilerim." deyince damat, "Bir dakika arkadaşım, sana bir şey danışacağım, hele az şöyle gidelim." diyerek sağdıçtan biraz uzaklaşınca anlatmaya başladı. "Ben şimdi gerdeğe gireceğim ama çok heyecanlıyım. Birkaç kere geneleve gittim ama heyecandan hiçbir şey yapamadım. Şimdi de içerde heyecandan aynı şeyi yaşarsam rezil olurum. Sağdıç kanlı çarşaf bekliyor. Bana bir akıl ver. Sen Avrupa görmüş, okumuş, yazmış bir adamsın, az çok bilirsin böyle şeyleri." dedi.

Arkadaşım açısından durum çok vahimdi. (*Hele de bu kanlı çarşaf olayı beni deli eder. Size ne el âlemin şeyinden? Size mi düştü derdi? Bu, damatla gelin arasında olan özel bir durumdur, kimseyi ilgilendirmez.*) Anlattığına göre, galiba sağdıcın da bu konu hakkında yeterince bilgisi yoktu. O geleneksel tarzı anlatmış olmalıydı. Aksi halde bana danışmazdı. Tek düşüncesi bu gerdek gecesi sınavını başarıyla geçmesiydi. Çünkü gelenek, görenek, örf, adet ve dini inanışlar böyle gerektiriyordu. Aksi halde çevreye rezil rüsva olmak vardı. Elimi arkadaşımın omuzuna koyup, "Bak arkadaşım, heyecanlanacak, korkacak bir şey yok. Sizin bu yapacağınız birliktelik

doğanın insanlara vermiş olduğu en güzel, en zevkli hediyedir. İçeri girince acele etmeyin, en az yarım saat oturup gelecekteki planlarınız nedir, nerelere gezmeye gideceksiniz, kaç çocuk yapacaksınız vb. konular hakkında sohbet edin. Her ikiniz de rahatlayıp, birbirinizi arzulamaya başladığınızda sarılıp öpüşmeye başlayın ama en az yarım saat ön sevişme, daha sonra da oral seks yapın, ikiniz için de güzel olur." deyince, "Oral seks ne ki?" dedi. "Kulaklarını aç ve beni iyi dinle," deyip, "Oral seks, cinsel organların ağız ve dil yoluyla uyarılmasıdır. Bunu yaptığınız sürece hem eşin hem de sen çok zevk alırsınız. Senin de sertleşme sorunun ortadan kalkar" deyip konuyu biraz daha derin anlatıp, oradan uzaklaştım.

Arkadaşım ertesi günün akşamı beni arayıp, "Çok teşekkür ederim, çok sağ olasın. Oral seks yapmasaydık, heyecandan yine bu işi beceremeyecektim. Eşim de çok heyecanlıydı ve korkuyordu, o gece ikimiz için de güzel geçti." dedi.

Uzun lafın kısası, akıl, bilim ve teknoloji çağında hala cinsel tabuların varlığının olması utanç verici bir durumdur. Olgunlaşmış iki insanın yaşayacakları ilk cinsel ilişkileri hakkında bile yeterli bilgileri yoktu. Bu çiftler gibi daha niceleri vardır. Bu ilk cinsel ilişki (bizim toplumda gerdek gecesi derler.) yüzünden "Rezil oldum. Ben erkek değilim, olsaydım, bu işi kesin beceririm." gibi mantık dışı nedenleri gurur meselesi yaparak, kendisinin ve eşinin canına kıyanlar bile var. Bunların tek nedeni sorgusuz sualsiz cinsel tabulardır. Çünkü cinsel tabuların hüküm sürdüğü yerlerde cinsel eğitim, cinsel sağlık, cinsel mutluluk olmaz, olamaz.

Buna benzer onlarca haberi gazetelerde okuyup, televizyonlarda izledim. Bizzat kendim tanık oldum. Neden toplum olarak cinsel eğitimimiz yok? Neden doğanın bize vermiş olduğu bu zevki istediğimiz şekilde yaşayamıyoruz? Neden eğitim kurumlarında cinsel içerikli dersler verilmiyor? Bu ve benzeri sorulara az da olsa cevap verebilmek için böyle bir çalışma yapmaya karar verdim. Tabii cinsellik geniş bir konudur, beş on kitapla yazılıp anlatılacak

gibi değildir. Ben küçük bir bölümünü kaleme aldım. Amacım cinsel yaşam hakkında sağlıklı bilgiler verip, seks hayatını daha da renklendirmek; her türlü bağnaz, gerici, geleneklere, göreneklere, örflere, adetlere, baskıcı aile yapılarına, dinsel baskılara yani cinsel tabuların hüküm sürdüğü her inanışa darbe vurmaktır. Bir insanın yaşamı, onuru, özgürlüğü her şeyin üstündedir, fikrini benimseyerek yola çıkıp, çağdaş cinsel anlayışı savunmaktır. Cinsel tabuların bir an önce yok olması için mücadele vermektir. Cinsel tabuların benimsendiği hiçbir yaşam tarzını benimsemeyip, bunları şiddetle eleştirmek ve cinsel yaşama akılsal, bilimsel ve hoşgörüyle yaklaşmaktır. Cinsel esareti yıkıp, cinsel özgürlüğe koşmaktır.

Sözü daha fazla uzatmadan ünlü, psikiyatri tarihinin en radikal isimlerden biri olan Wilhelm Reich'ın sözleriyle bitirmek istiyorum: "Sağlıklı ve doyumlu cinselliğin var olabilmesi için özgür, sınıfsız bir toplumun varlığını öngörüp, cinsel özgürlüğün bulunmadığı uygarlık toplumunda insanoğlu hep büyük bir stres içerisinde yaşayacaktır."

Her evde, her kitaplıkta bulunması gereken bu kitabı, herkese faydalı olacağı ümidiyle siz değerli okuyucularıma sunuyorum.

MUSTAFA BİRGİN
Viyana, 2016

Giriş

Doğal olarak her insanın doğduktan öldüğü ana kadar maddi ve manevi ihtiyaçları vardır. Maddi ihtiyaçlar dendiğinde yeme, içme, giyinme, gezme, barınma, korunma; manevi ihtiyaçlar dendiğinde sosyal ve duygusal ihtiyaçlar yani zevkler, yetenekler, ilgiler, sevme, sevilme, inanma, kabul görme, birlikte yaşama akıllara gelir. Cinsellik de hem maddi hem de manevi büyük bir ihtiyaçtır. Yani açlık ya da susuzluk gibi cinsellik de insan yaşamının temel yaşam içgüdülerindendir. Cinsellik insan yaşamının en temel ve haz verici gereksinimlerinden biridir. Hazzın yanı sıra türlerin devamı da ancak cinsellik ve üreme ile olanaklıdır.

Bir insan yaşamının temel yaşam içgüdülerinden olan cinsellik neden bir tabudur? Tabu nedir? Sözlük anlamıyla tabu; kutsal sayılan kimi insanlara, hayvanlara, nesnelere dokunulmasını, kullanılmasını yasaklayan, aksi yapıldığında zararı dokunacağı düşünülen dinsel inançtır. Tabular, kutsal ya da dokunulmaz olarak da tanımlanabilen çok güçlü sosyal yasaklardır.

Türkiye gibi muhafazakâr ülkelerde genel olarak cinsellik bir tabu olarak kabul edilmektedir. Yaşanmasını bir yana bırakın, üzerinde konuşulması, tartışılması, yazılması dahi yasaklı olan bir alandır. Çoğu kesimlerde cinsellik; "Ayıp, terbiyesizlik, haram, ahlaksızlık, kötü, çirkin" bir kavram olarak tabulaştırılmıştır.

Her ne kadar cinselliğin üstü örtülse de, tabulaştırılsa da, o

vazgeçilemez bir olgudur. Freud'a göre insanların doğuştan iki eğilimi vardır: açlık ve cinsellik. Bunları yok saydığımız noktada insanda birtakım sorunlar baş gösterir. İstekleri doyurulmayan, tatmin edilmeyen bir insan en başta saldırganlaşır. Sonrasında ise isteklerini bastırarak (bastırılmış duygular dediğimiz kavramın devreye girdiği noktadır ki, çok da acıtır insanın canını) otomatik olarak bilinçaltına yönlendirir. Fakat bu duygu onu istemsizce rahatsız etmeye ve hatta yönetmeye başlar ve böylelikle korkunç, telafisi mümkün olmayan sonuçlar doğurabilir.

Cinsel tabu ancak geri kalmışlığın, cahilliğin, eğitimsizliğin, feodal yapının hüküm sürdüğü yerlerde var olur. Özellikle Türkiye'nin Doğu ve İç Anadolu bölgelerinde hüküm sürmektedir. Bırakın evlilerin, nişanlıların, sevgililerin caddelerde öpüşmesini, sarılmasını, el ele gezmeleri bile toplumsal bir yasaktır. Bu yasaklara uyulmadığında ise sonuç felaketle sonuçlanabilir. Töre, namus suçları özellikle ataerkil toplumlarda aldatmak, zina etmek, evlenmeyi reddetmek, boşanmaya çalışmak, tecavüze uğramış olmak gibi nedenlerle başta kadınlar olmak üzere aile fertlerine yöneltilen şiddetlere neredeyse her gün tanık olmaktayız. Nedeni ne olursa olsun, yaşanılan bu olaylar insanlığın utanç kaynağı, ilkellik göstergesi, vurdumduymazlığı, medeni yaşamdan yüz yıllarca geri kalmışlığın en belirgin göstergesidir.

Cinsel tabular ne yazık ki cinsiyetler arasında da farklılık gösteriyor. Cinsel tabuların hüküm sürdüğü yerlerde kadınlarda özellikle bekâret baskısı ön plandadır. Her ne pahasına olursa olsun bir kadının ilk görevi bekâretini koruyup evleneceği kişiye sunmasıdır. Bunun dışında bir kadın istisnalar haricinde kiminle evleneceğine ya da boşanmak isteyeceğine kendisi karar veremez. Onun görevi kendisine denileni sorgusuz sualsiz yerine getirmektir. Birileri devamlı, "şöyle dur, böyle git, şöyle yap," emir kipleri yağdırır. Kadını bir mal gibi gören bu tabu anlayışı, bırakın bir kadının

sokağa yalnız çıkmasını, komşusuna bile tek başına gitmesine izin vermiyor. Resmen bir köle hayatı sürdürülüyor.

Erkelere ise kadınlara nazaran biraz daha fazla özerklik tanınıyor. En basitinden bir "Aslan oğlum" lafı bile bu durumu özetler. Siz hiç "Babasının aslan kızı" diyeni gördünüz mü? Ben şahsen görmedim. "O erkektir, yapar; sen kızsın otur oturduğun yerde, kız kısmı bu saatte dolaşmaz." diyenlerin sayısı belli değildir. Yine basit bir örnek daha, çocuklara harçlık dağıtılırken, oğlana fazla, kıza ise daha az para verilir. Kız uygulanan bu haksızlığa dayanamayarak, "Neden abime çok bana az verdin?" deyince aldığı cevap, "Sen kızsın, bu kadar sana yeter. Çok konuşma yoksa onu da elinden alırım" olur. Bunlar böyle uzar gider. Özellikle de çocuklara yapılan sünnet düğünleri, taht üzerinde dört kişi tarafından omuzlarda getirilen erkeğin kadınlardan kat be kat üstün olduğunun bir göstergesidir. Bu tür toplumlarda bunlar var oldukça ebetteki cinsel tabular hükmünü sürdürmeye devam edecektir.

Uzun lafın kısası, erkek her zaman gezer, tozar, içki içer, karıya kıza gider, âlemlere dalar. Fazla sorun yoktur. Çünkü ataerkil bir toplum yapısında bunlar gayet normaldir. Ataerkil bir toplum yapısında "erkek, adam" öğelerinin belirleyici ve vurgulayıcı olması elbette ki bu süreç için olumlu işliyor gibi görünse de mevzu bireysel temelde irdelendiğinde aslında erkek için de birtakım sorunlar kaçınılmaz oluyor. Çünkü kadınlığın bastırılması kadar, erkekliğin yüceltilmesi de cinsel sorunları doğurmaktadır.

Demokraside, hukukta, eğitimde, ekonomide gelişmiş, ilerlemiş, toplumlarda cinsel tabular yoktur. Orda yaşayan bireyler özgürdür. Reşit olmuş, aklı fikri yerinde bireylerin kiminle öpüşeceği, kiminle sevişeceği, kiminle evleneceği, kiminle gezeceği, kiminle tatil yapacağı, kiminle sarılacağı onlardan başka hiç kimseyi ilgilendirmez. Ne namus bekçileri ne de namus adına cinayetler vardır. Kişilerin cinsel yaşamına ne dinsel inançlar ne de hukuk yasaları karışamaz.

Sonuç olarak; cinsellik kalın duvarlar arkasında kaldıkça bu

tür sapkın ilişkiler hep olacaktır. Doğaya aykırı olan her şey bir gün tamamen yok olmaya mahkûmdur. Cinsel tabular insanlığın kanayan bir yarasıdır. Bu tabular yıkılmadığı sürece bu durumda yaşayan insanlar hep acı çekmeye devam edecektir.

1. Cinsellik ve Yaşam

Cinsellik Nedir?

Cinsellik doğum öncesi başlayıp ömür boyu devam eden, insanların değerleri, inanışları, duyguları, kişilikleri, sevdikleri ve sevmedikleri şeyler, tutumları, davranışları, fiziksel görünümleri ve içinde yaşadıkları toplumlara göre şekillenen bir kavramdır. Yalnızca cinsel organları değil, tüm bedeni ve aklı içerir.

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre cinsellik; fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerinin bileşiminden oluşur. Cinsel bir varlık olarak insanın sadece bedensel değil; duygusal, düşünsel ve toplumsal bütünlüğü sağlayan, kişilik gelişimi, iletişim ve sevginin paylaşımını olumlu yönde zenginleştiren ve arttıran sağlıklılık halidir. Cinsellik; psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, hukuki, tarihi, dini, biyolojik ve ruhsal faktörlerin etkileşiminden etkilenmektedir.

Mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşam için neler dikkate alınmalıdır?

- Cinsellik, ilk önce kendini tanımakla başlar ve ancak kendisini seven, sayan ve güvenen bir insan karşısındakine de bu olumlu duygularla yönelebilir.
- Mutlu ve doyurucu cinselliğin ilk koşulu, karşılıklı saygı ve eşler arası etkin iletişim ve paylaşımdır. Mutlu bir cinsel yaşam,

karşılıklı güven, dürüstlük, açıklık, paylaşım ve saygı üzerine temellendirilmelidir.

- Cinsellik, öncelikle bireyin kendi bedenini tanıması ile başlar. Bireyin cinsel haz noktalarını fark etmesi ve bunu cinsel eşiyle paylaşmaktan kaçınmaması daha doyumlu bir cinsel ilişki yaşamasını sağlayacaktır.
- Kişiler birbirlerine karşı sorumlu davranmalı, herkesin bir mahremiyeti ve değeri olduğunu akıllarından çıkarmamalıdırlar.
- Hiç kimse hoşlanmadığı bir cinsel davranışı yaşamak ya da sürdürmek zorunda değildir. Karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan bir ilişkide, cinsellik daha doyumlu olur. Anal, oral sevişme gibi cinselliğin nasıl yaşanacağına dair ayrıntılar da çiftlerin ortak kararı olmalı ve her iki tarafın istek, onay ve rızası ile gerçekleştirilmelidir.
- Cinsel birleşme için uygun zaman ve ortam seçilmelidir. Güvensiz ortamlarda kadının doyum sağlaması güçtür. Çünkü kadın, cinselliğe daha fazla toplumsal kaygılarla yaklaşır ve yine cinsel haz duyabilmesi için tüm duyu organlarının ve beynin buna hazır olması gerekir.
- İstenmeyen gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalık kaygısı, özellikle kadının mutlu ve doyumlu cinsellik yaşamasını engeller. Çift, bu konuda önlemlerini önceden alımış olmalıdır.
- Kadının doyumlu bir cinsel ilişki (orgazma ulaşması) yaşayabilmesi için ön sevişmeye yeterince zaman ayrılması gerekmektedir.
- Çift, cinselliğe ilişkin mitleri ve toplumsal değerleri, birlikte konuşarak ve paylaşarak aşmalıdır.
- Bir insanın başka bir insana cinsel yakınlık duyması, her eş için farklı davranışları içerebilir. Bu nedenle çiftler, kendi aralarında sevdikleri, haz aldıkları ve istedikleri veya sevmedikleri cinsel davranışları konuşmalıdır. Ayrıca ilişki sonrası duyulan

haz, mutluluk ya da doyumsuzluk da paylaşılmalıdır. Sahte, yapmacık ve dürüst olmayan geri bildirimler, uzun vadede karşılıklı güveni sarsabildiği gibi eşlerin cinsel birlikteliklerini de zedeleyecektir. Paylaşım ve kendini ifade etme, çift için ortak ve en uygun cinsel davranışı keşfetmelerine yardımcı olacaktır.

- Hiç kimse hoşlanmadığı bir cinsel davranışı yaşamak ya da sürdürmek zorunda değildir

ÇAĞDAŞ CİNSELLİK ANLAYIŞI

Cinsellik, yaşamın doğal ve sağlıklı bir parçasıdır. İnsanlar, diğer canlılardan farklı olarak üreme dışında sadece haz almaya yönelik de cinsel davranışlar sergiler. Bu bağlamda insanın cinselliğini, cinsel duygular, fanteziler ve arzular şeklinde sergilemesi doğasının bir parçasıdır.

Cinsellik, tüm insanlara özgüdür. Her insanın cinsel organ, cinsel duygular, cinsel dürtüler ve cinsel davranışları vardır. Ancak cinselliğin, her bireyin yaşamındaki yeri farklıdır.

Cinselliğin bedensel, etik, psikolojik, toplumsal ve duygusal boyutları vardır. Cinsellik, fiziksel, zihinsel ve duygusal olduğu kadar toplumsal, sosyal ve entelektüel öğeleri de barındırır. Bireyin kişilik özelliklerini, iletişim ve sevgiyle besleyen, geliştiren ve zenginleştiren bir niteliğe sahiptir.

İnsanlar, cinselliklerini değişik yollarla ifade ederler ve yaşarlar. İnsanlar, farklı cinsel davranış (sevişmek, öpüşmek, okşamak, dokunmak, masaj yapmak, anal, oral, vajinal ilişkide bulunmak) biçimleri ve farklı yönelimler (homoseksüel, heteroseksüel, biseksüel) göstererek cinselliklerini yaşayabilirler. Birey, bundan dolayı yargılanmamalıdır. Burada önemli olan cinsel davranış biçiminin zorlayıcı, sınırlayıcı, suçlayıcı, bedensel ve ruhsal yönden zarar verici olmaması ve daha da önemlisi, çiftin her iki üyesinin de rızası ve özgür iradesi ile olmasıdır.

Çoğulcu toplumlarda cinsellikle ilgili değer ve inanış farklılıkları saygı duyularak kabul görmelidir. Her insanın cinsel yönelimine uygun davranışta bulunma hakkı vardır.

Cinsel yaşam, zorlama ve sömürüden uzak olmalıdır. Bazen cinsellik, güçlü olanın zayıfı ezme aracı haline gelebilir. Erkekler kadınlara, varlıklı olanlar yoksullara, işveren çalışanına, savaş galibi esirlere cinselliği baskı aracı olarak kullanabilir.

Cinsel yaşam, karşılıklı güven, doğruluk, bağlılık ve saygı üzerine temellendirilmelidir. Cinsel ilişkilerde karşılıklı sevgi, paylaşım ve birbirine özen gösterme egemen olmalıdır. Karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan bir ilişkide, cinsellik daha doyurucu olur.

Cinsel yaşam kararlarının etkileri ve sonuçları vardır. Birey bu sorumluluğu üstlenmelidir. Toplumsal bir varlık olan insan, toplumun değer yargılarına karşı geldiği ya da değer yargılarından bağımsız davrandığında bunun sonuçlarına da katlanması gerektiğini önceden bilmeli ve göze almalıdır. Birey, cinsellikle ilişkin aldığı kararın etki ve sonuçlarını kabul etmelidir. Bu etkiler, olumlu ya da olumsuz olabilir.

Cinsel davranışlara olması gerekenden erken yaşta başlamak, riskleri beraberinde getirir. Cinsel davranış, sorumluluk ve öz denetim gerektirir. Gençlerin, cinsel konulara merakları tamamen doğaldır. Kendilerine danışmanlık verilirken cinsel davranışlarının belli etkileri ve sonuçları olabileceği açıklanmalı ve cinsel kararlarından kendilerinin sorumlu olacağı belirtilmelidir.

Cinsel ilişkiye başlayan gençlerin sağlık hizmeti sunan kuruluşlar konusunda bilgilendirilmeye gereksinimleri vardır. Gençlerden, cinsel yaşamları konusunda sorumluluk bekleniyorsa onlara bu konuda gerekli bilgilerin verilmesi gerekir. Bu bilgilere ilaveten gerektiğinde bu konularda hizmet alabilecekleri kuruluşlar da tanıtılmalıdır.

Çocukların cinsellikle ilgili sorularını anne-babalarıyla veya güvendikleri kimselerle paylaşmaları yararlı olur. Çocukların

erişkinliğe geçiş aşamalarında cinselliğe ilişkin konularda ilgi ve merakları vardır. Ebeveyn ve öğretmenler tarafından, cinselliğin doğal olduğu ve utanılacak bir şey olmadığı mesajı verilmelidir. Çocuklar, gereksinim duydukları konularda bilgilendirilmelidir. Öte yanda gençlerin de cinsel konularda duygularını ifade etmekte zorluk çektikleri bilinmektedir. Onlar da desteklenmelidir.

Çocuk ve gençlerin, cinsel kimlik kazanıncaya kadar cinselliklerini farklı biçimlerde araştırmaları doğaldır. Çocuklukta cinsel organlarla oynama, doktorculuk oyunu gibi karşı cinsi keşfetme biçiminde, ergenlik döneminde el tutma, zamanlı zamansız sarılma, erotik yayınlarla tanışma hep bu merakın sonucu yaşanan deneyimlerdir.

Çocuklar, cinsiyeti gözetilmeden sevilmeli ve bakılmalıdır. Çocukların, belli bir yaşa gelinceye kadar bakım, sevgi ve korunmaya gereksinimleri vardır. Bu sorumluluk, öncelikle ebeveynlere aittir. Onlar bu görevlerini, doğumlarından itibaren kız ve erkek çocuklara eşit davranmakla yerine getirmelidir. Çünkü erkek çocuk tercih eden toplumlarda kız çocuklarına cinsiyet temelli bir ayırımcılık uygulanmaktadır. Bu ayrımcılık kız çocuğun beslenme, sağlık, bakım ve eğitim olanaklarından yararlanmasını engelleyebilmektedir.

Her insan özel ve değerlidir. Cinsel davranışlar, hüzün, neşe, haz ve acı gibi birçok duyguları bir arada barındırır. Bu duyguları nedeniyle çevresi tarafından küçümsenmemelidir. Her bireyin onuru korunmalıdır.

Cinsel Sağlık Nedir?

Cinsel sağlık bir kişinin cinsel yaşamını bir zorlama olmadan, özgür seçimleri doğrultusunda, mutlu ve zarar görmeden sürdürebilmesidir. İstenmeyen gebelik, güç kullanma, şiddet ve ayrımcılık olmaksızın cinselliği yaşama halidir. Kişilerin cinsel alanı paylaşmaları en doğal insan hakkıdır. Cinsellik insanların değerleri, tutumları, davranışları, fiziksel görünüşleri, inanışları, duyguları, kişilikleri ve içinde yaşadıkları toplumlara göre şekillenir. Doğum öncesi başlar, ömür boyu sürer, kültürel ve ahlaki faktörlerden etkilenir. Üremeyi, cinsel zevk almayı ve zevk vermeyi içerir.

Bireylerin cinsel davranışlarında birbirlerinin onayını aldıkları, bu onay için birbirlerine hiçbir koşulda baskı yapmadıkları, davranışlarının sorumluluklarını aldıkları, birbirlerini gebelikten/hastalıktan korudukları ve birbirlerinin sınırlarına özen gösterdikleri koşullarda sağlıklı cinsel yaşamdan söz edilebilir.

DSÖ'ne göre cinsel sağlık; "Sadece hastalık, fonksiyon bozukluğu veya sakatlığın olmaması değil, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak cinsellikle ilgili iyilik halidir. Cinsel sağlık; cinsellik ve cinsel ilişkilerde; zorlama, ayrımcılık ve şiddetten arınmış, hem keyifli hem de güvenli cinsel deneyimlere sahip olma olasılığının sonucu olarak, olumlu ve saygılı bir yaklaşım gerektirir. Cinsel sağlığın; elde edilmesi ve bakımı; tüm kişilerin cinsel haklarına saygı gös-

terilmesi, korunması ve yerine getirilmesini gerekli kılar." Buna göre cinsel sağlık;

- Sadece hastalık olmaması değil, genel bir iyilik halidir.
- Şiddet ve ayrımcılığın olmadığı güven ve saygıyı içerir.
- Belirli insan haklarının yerine getirilmesine bağlıdır.
- Sadece üreme çağını değil, gençlik ve yaşlılık da dâhil bireyin tüm yaşamını kapsar.
- Farklı cinsellik ve cinsel ifade biçimleri aracılığı ile ifade edilebilir.
- Eleştirel toplumsal cinsiyet değerleri, rolleri, beklentileri ve güç dinamikleri tarafından etkilenir.

DÜNYA CİNSEL SAĞLIK BİRLİĞİ'NİN CİNSEL HAKLAR BİLDİRGESİ

Cinsellik her insanın kişiliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. Cinselliğin tam olarak gelişimi temas, mahremiyet, duygusal ifade, zevk, şefkat, aşk gibi temel insan ihtiyaçlarının doyumuna bağlıdır.

Cinsellik birey ile sosyal yapılar arasındaki etkileşim aracılığıyla oluşur. Cinselliğin tam gelişimi bireysel, kişilerarası ve toplumsal mutluluk/iyilik için temel gereklerden biridir.

Cinsel haklar özgürlüğe, onura ve her bir insanoğlunun eşitliğine dayalı evrensel insan haklarıdır. Sağlık ana insan haklarından biri olduğuna göre cinsel sağlık da temel bir insan hakkı olmalıdır.

Bireylerin ve toplumların cinsel sağlıklarının gelişiminin temini için aşağıdaki cinsel haklar tanınmalı, teşvik edilmeli, saygı gösterilmeli ve toplumlar tarafından savunulmalıdır. Cinsel sağlık bu cinsel hakların tanındığı, saygı duyulduğu ve uygulandığı ortamlarda mümkündür.

DÜNYA CİNSEL SAĞLIK BİRLİĞİ'NİN CİNSEL HAKLAR BİLDİRGESİ

Cinsel özgürlük hakkı. Cinsel özgürlük bireylerin tüm cinsel potansiyellerini ifade etmelerine olanak verir. Ancak her çeşit cinsel zorlama, istismar ve taciz yaşamın her anı ve durumunda bu özgürlüğün dışındadır.

Cinsel otonomi, cinsel bütünlük ve vücudunun güvenliği hakkı. Bu hak kişinin kendi kişisel ve sosyal etiği çerçevesinde kendi cinsel hayatıyla ilgili kendi kendine karar verebilme gücünü içerir. Ayrıca işkence, yaralama ve her çeşit şiddetten arınmış olarak vücudumuzu kontrol etmemize ve zevk almamıza olanak verir.

Cinsel mahremiyet hakkı. Bu madde başkalarının cinsel haklarına müdahale edilmediği sürece yakınlaşma konusunda bireysel karar verme ve davranma hakkını içerir.

Cinsel eşitlik hakkı. Cinsiyet, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, ırk, sosyal sınıf, din veya fiziksel ve zihinsel engel gözetilmeden hiçbir ayırıma maruz kalmama hakkıdır.

Cinsel zevk hakkı. Cinsel zevk, otoerotizm dâhil olmak üzere, fiziksel, psikolojik, akli ve ruhsal refah kaynağıdır.

Duygusal cinsel ifade hakkı. Cinsel zevk erotik haz ve cinsel eylemlerden daha fazlasıdır. Bireylerin cinselliklerini iletişim, dokunma, duygusal ifade ve aşk aracılığıyla ifade etme hakları vardır.

Özgürce cinsellik içeren ilişki kurma hakkı. Bunun anlamı evlenme ya da evlenmeme, boşanma ve başka çeşitli sağduyulu cinsellik içeren ilişkiler kurabilme ihtimalinin olmasıdır.

Özgür ve sağduyulu üreme seçimi yapma hakkı. Bu madde çocuk sahibi olma veya olmamayı seçme hakkını, çocuk sayısına ve ne kadar aralıkla olacağına karar verme hakkını ve doğurganlık düzenlemeleriyle ilgili tüm tedavilere tam erişim hakkını içerir.

Bilimsel araştırmaya dayalı cinsel bilgi edinme hakkı. Bu hak cinsel bilginin bilimsel açıdan etik araştırmalar sonucu elde edilmiş

olması ve bütün sosyal seviyelerdeki kişilere uygun şekilde yayılması gerektiğini ifade ediyor.

Kapsamlı cinsellik eğitimi hakkı. Bu doğumdan başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve bütün sosyal kurumları kapsamalıdır.

Cinsel sağlık bakımı hakkı. Cinsel sağlık bakımı tüm cinsel endişe, sorun ve hastalıkların engellenmesi ve tedavisinde mevcut ve ulaşılabilir olmalıdır.

CİNSEL SAĞLIĞIN GERÇEKLEŞMESİ İÇİN GEREKEN HAKLAR

Cinsel sağlığın yerine getirilmesi, insan haklarına saygı duymayı, korumayı ve yerine getirmeye bağlıdır. Ulusal yasalar, uluslararası insan hakları belgeleri, diğer uzlaşma belgelerinde tanınan bazı insan hakları cinsel hakları da içermektedir. Bunların yanında, cinsel sağlığın gerçekleşmesi için gereken kritik haklar:

- Kişinin yaşam, özgürlük, özerklik ve güvenlik hakları, 2. Eşitlik ve ayırım gözetmeme hakları,
- Eziyet, insanlık dışı davranış, aşağılayıcı davranış, kötü davranma gibi işkencelerden arınmış bir yaşam hakkı,
- Gizlilik hakkı,
- Sağlık (cinsel sağlık dâhil) ve sosyal güvenlik konusunda ulaşılabilecek en yüksek standartta hakları,
- Evlenmek ve aile kurmak konusunda, evliliğin sona ermesinde eşlerin özgür ve tam rızaları ile eşit olarak karar verme hakları,
- Çocuk sayısı ve çocuklar arası aralık konusunda karar verme hakları,
- Eğitimin yanı sıra bilgilenme hakları,
- Düşünce ve ifade etme özgürlüğü hakları,
- Temel hak ihlali durumunda etkin bir yargı yoluna başvurma hakkı.

İnsan haklarının mevcut uygulaması, cinsellik ve cinsel sağlığın cinsel haklarını oluşturur. Cinsel haklar; başkalarının haklarına dikkat edilerek ve ayrımcılığa karşı bir koruma çerçevesinde, tüm insanların haklarını yerine getirerek, onların cinselliği ifade etme ve cinsel sağlık zevki hakkını korur.

CİNSEL YÖNDEN SAĞLIKLI KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ

Cinsel yönden sağlıklı kişi ve toplumun özellikleri ile cinsel eğitimsizliğin yol açtığı sorunların bilinmesi, cinsel eğitim konusunun önemini kavramaya yardımcı olacaktır.

- Sevme, sevgisini sunabilme ve sunulan sevgiyi algılayabilme kapasitesine sahiptir.
- Saygı, güven, hoşgörü duygularına sahip olup bunları davranış ve tutum haline getirmiştir.
- Kendine ve başkalarına karşı olan sorumluluklarını bilir ve bunları yerine getirmeye gayret eder.
- Cinsel arzularını uygun tarzda gidermeyi ister ve gerektiği zaman cinsel arzularını baskılayabilir.
- Kendinin ve karşı cinsin temel bedensel yapı ve özelliklerini bilir. Bu konularda yanlış kanaatlere sahip değildir.
- Cinsellikle ilgili sorunlarını nasıl çözmesi gerektiğinin bilincindedir.
- Kendine ve yakınlarına yönelik cinsellikle ilgili tehlikeleri bilir ve bunları önlemek için tedbirler alır.

CİNSEL SAĞLIĞI KORUYAN VE ÖNCELEYEN TOPLUMLARIN ÖZELLİKLERİ

Siyasi söz verimi: Devlet cinsel sağlığın temel bir insan hakkı olduğunu kabul eder ve cinsel sağlığı iyileştirme sorumluluğunu kabul eder.

Açık politika: Kamu kuruluşları da dâhil olmak üzere sosyal

kurumları, temel bir insan hakkı olarak Cinsel Sağlığı geliştirmek ve korumak için açık ve net tarifi içeren kamu politikalarının uygulanması, geliştirilmesidir.

Mevzuat: Cinsel hakları korumak için çıkan yasaların, cinsel sağlığı geliştirmesi gereklidir. Özellikle yasalar; çocuk fuhuşu gibi istismarlardan korumalı, tüm insanların vücut bütünlüğünü güvence altına almalı, cinsel azınlıkların en temel insan haklarından olan eğitim, sağlık ve istihdam haklarının korunduğu cinsel boyuttan da eşitliği teşvik eden özellikte olmalıdır.

İyi eğitim: Cinsel sağlıklı bir toplumun gerekli bir bileşeni de ömrü boyunca yaşına uygun, kapsamlı cinsellik eğitimi için evrensel erişim sağlanmalıdır.

Yeterli altyapı: Kişilerin hizmetlere erişimini sağlamak için, cinsel kaygılar ve sorunlar konusunda uzmanlaşmış personeli de içeren bir altyapı gerekir. Bu alt yapı cinsel sağlıkta uzmanlaşacak personelin eğitim programlarını da kapsamalıdır.

Araştırma: Cinsel sağlığa adamış bir toplumun üyelerinin, eğitim, klinik, halk sağlığı ile ilgili Cinsel sağlık konusunda yeterli düzeyde araştırmayı destekleyecektir. Yapılacak araştırmalar cinsel sağlık sorunlarının çözümüne katkı yapmalıdır.

Yeterli sürveyans: Sürveyans, cinsel sağlık kaygıları ve sorunlarının biyomedikal ve davranışsal belirteçlerini izlemek için gereklidir.

Kültür: Cinsel sağlığın gelişmesi için açık bir kültür gereklidir. Cinsel sağlık sorunlarında medyanın tutumu, cinsel sağlık için ciddi tehditler konusunda kamu sağlığı mesajları gibi göstergeleri kültürün ölçekleridir.

Cinsel Eğitim Nedir?

Cinsel eğitim; cinsellikle ilgili gerekli bilgileri öğrenme, olumlu duyguları ve değerleri kazanma, bunları davranış ve tutum haline getirme, cinsellikle ilgili tehlikeleri önleme çabalarıdır. Cinsel eğitim, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sözleri, davranışları, eğitim kurumundaki eğitim ve öğretim faaliyetleri, devletin eğitici ve bilgilendirici faaliyetleri şeklinde olabilir.

Cinsel eğitimin amacı, cinsel yönden sağlıklı bireylere ve sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Cinsellikle ilgili bilgiler ve kanaatler; arkadaşlardan öğrenilenlerden, medyadan izlenimlerden, kişinin bireysel deneyimlerinden, hatta fıkra ve esprilerden kaynaklanmaktadır. Genellikle ebeveynler cinsellikle ilgili konularda konuşmakta zorluk çekerler. Hatta birçok çocuk-ebeveyn iletişiminde cinsellik yok gibidir. Eğitim kurumlarında cinsellikle ilgili anatomi ve fizyoloji bilgileri verilse bile yeterliliği ve uygunluğu tartışmalıdır.

Cinsel eğitimden kastedilenin ne olduğu, gerekli olup olmadığı, metodu, eğitimin yaşı, seviyesi, faydaları, zararları, eğitimi kimin vermesi gerektiği gibi birçok konu tartışılmış ve bu tartışmalar halen devam etmektedir.

CİNSEL EĞİTİMİN ÖNEMİ

Sevgi, saygı, hoşgörü, güven, doğruluk, dürüstlük, duygudaşlık, yardımseverlik gibi olumlu duygu ve davranışlar, kişinin hem

kendisiyle hem de başkaları ile olan ilişkilerini ve davranışlarını etkilemektedir. Başarı ya da başarısızlıklarda, mutluluk ya da mutsuzluklarda belirleyici rolü olan bu duygular, ancak öğrenilerek kazanılabilmektedir.

Hayatın tüm alanlarında etkili olan olumlu duygular ve değerler cinsel alanda da önemlidir. Bir başka deyişle; olumlu duygusal gelişim kazanamamış kişinin cinsel hayatında mutlu olabilmesi zordur. Bu nedenle, cinsel eğitimin ilk aşaması sevgi, saygı, hoşgörü ve güven gibi duyguların kazanılmasına yönelik olmalıdır.

Normalde ebeveynler, çocukları için en iyi olanı isterler. Onlar için her türlü fedakârlığa katlanmaya hazırdırlar. Fakat her ebeveynin, yaptıklarının doğru ya da yanlış olduğunu düşündüklerini söylemek mümkün değildir. Kendi duygularını, davranış biçimlerini, farkında olmadan çocuklarına aktarmaktadırlar. Duygusal yönden kendi yetersizliklerini bilmek, davranışlarını olumlu yönde değiştirmek ve çocuğunu daha iyi eğitmek kolay bir iş değildir.

Bunu başarmak hem bilgiyi hem de gayreti gerektirir.

- Olumlu duygusal özelliklerin kazandırılmasında sözler yeterli olmamaktadır. Çocuklara iyi örnek olmak da gereklidir.
- Yeterince sevilmeyen, sevildiğini hissedemeyen çocuk, erişkinliğinde sevemeyecek, sevgisini gösteremeyecek veya kendine sunulan sevgiyi algılayamayacaktır.
- Çocuğa değer verilmesi, çocuğun da değerli olduğunu bilmesi neticesinde çocuk "kendine saygı" duygusunu kazanmaktadır. Kendine saygısı olmayan kişiler, başkalarına da saygı göstermekte güçlük çekeceklerdir.
- Çocuk, kendine gösterilen hoşgörü ve çevresinde gördüğü hoşgörülü davranışlar neticesinde bu duyguyu kazanabilir.
- Kendine güven, çocuğun beğeni ve takdir sözlerini duyması ile mümkündür. Hep eleştirilmiş, beceriksizlikleri vurgulanmış çocuğun kendine güvenebilmesi mümkün değildir.

CİNSEL EĞİTİMSİZLİĞİN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

- Çocukların ve gençlerin sevgi, saygı, güven ve hoşgörü duyguları yeterince gelişmemiştir.
- Gençlerin uygun olmayan cinsel faaliyetleri neticesinde, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen gebelikler, duygusal sarsıntılar, kürtaj ve bununla ilgili sağlık sorunlarında, sahipsiz çocuk oranlarında artma olur.
- Cinsel duyguların sürüklediği arkadaş gurupları içinde, alkol, uyuşturucu alışkanlıkları, şiddet olayları ve suçlar artar.
- Cinsel sorunların artması neticesinde, evlilik ilişkileri ve bağları zayıflar. Evlilik dışı ilişkiler, geçimsizlikler ve boşanmalarda artma meydana gelir.
- Aile bağlarının zayıflaması neticesinde, çocukların eğitim ve duygusal gelişimlerinde aksama, cinsel tehlikeler karşısında kontrolsüz ve korumasız kalma riski ortaya çıkar.

CİNSEL EĞİTİM VE EBEVEYNLERİN DAVRANIŞLARI

Birçok ebeveyn çocukları ile cinsel konuları konuşmakta zorluk çekerler. Başlangıçta, çocukların cinsel içerikli sorularına verilen geçiştirici cevaplar, sorular karşısında kendi rahatsızlıklarının çocuklara hissettirilmesi, çocuk-ebeveyn arasındaki iletişimi ortadan kaldırır. Hem çocuk hem de ebeveynin konuşmalarında, cinsellik adeta yokmuş gibi bir durum ortaya çıkar. Ebeveynlerin bu tavrı kültürel özelliklerden kaynaklanmaktadır. Kendi ebeveynleri ile cinsel konuları konuşamayanlar, çocukları ile bu alandaki iletişimde doğal olarak zorluk çekeceklerdir.

Ebeveynler, çocuklarının cinselliğini görmezlikten geldiklerinde ve cinsel eğitimlerini önemsemediklerinde, kendi bıraktıkları boşluğun nasıl doldurulacağını, çocuklarının bilgi ihtiyaçlarının nereden karşılanacağını düşünmek zorundadırlar. Ebeveynler bu durumu

önemsemek, çocuklarının cinsel eğitiminden birinci derecede sorumlu olduklarını ve bu görevlerini başkalarına devredemeyeceklerini bilmek durumundadırlar. Ebeveyn, görevini yapmadığında, çocuğun bilgi ve düşüncelerinin kaynakları şunlardır;

Çocukların hayal dünyaları: Küçük çocuklar, cinsellikle ilgili akıllarına gelen sorularını soramadıklarında, kendi dünyalarında hayal mahsulü cevaplar üretirler. Bu düşüncelerin birçoğu doğru olmamasına rağmen doğruymuş gibi yıllarca çocukların hafızalarında saklı kalır.

Arkadaşlar: Çocukların cinsel konulardaki en büyük bilgi kaynaklarından biride akranlarıdır. Çocukların arkadaşlarından öğrendiği bilgilerin de birçoğunun doğru olma ihtimali oldukça düşüktür.

CİNSEL EĞİTİMİN FAYDALARI

Cinsel eğitim için çocuklar, yaşlarına uygun, ihtiyaçlarını karşılayabilecek doğru bilgilerle donatılmalıdır. Doğru bilgi, sadece merak gidermekten öte, önemli faydalar sağlar:

- Yaşa uygun olarak, çocuklar, doğru ve yanlış ayrımı, seçim yapma ve hayır diyebilme kabiliyeti, sevgi, saygı, hoşgörü, duygudaşlık, yardımseverlik, sorumluluk ve benzeri insanî değerler ile bedenin temel yapı ve fonksiyonları konularında eğitilmelidirler.
- Çocukların eğitiminde, pedagojik eğitimin gerekleri ile hareket edilmelidir. Ebeveynler talimatlar vererek ve sadece yasaklayarak değil, örnek davranışlar göstererek rol-model olmalıdırlar.
- Ergenlik döneminde, bedensel değişiklikler konusunda bilgilendirilen çocuklar, farklılaşmalarını daha çabuk kabullenirler, anormallik endişeleri ve yetersizlik korkuları azalır. Ergenlik dönemindeki çocukların bilgisizlikleri ya da yanlış bilgileri, cinsel organ ve fonksiyonlarında anormallik düşüncesine neden

olmaktadır. Gazeteler, dergiler, internet sitelerinin sağlıkla ilgili bölümlerine sorulan soruların çok büyük bir kısmı gençlerden gelmekte ve cinsellikle ilgili anormallik endişelerini yansıtmaktadır. Anormallik endişesi giderilemediğinde ruhsal sıkıntılar ve kendine güvensizlik kaçınılmazdır.

- Doğru bilgilerle donanmış kişi, cinsellik hakkında duyduğu yanlış bilgileri kolaylıkla reddeder. Yanlış bilgi ve kanaatler bilgisizlikten daha zararlıdır. Günümüzde birçok cinsel problemin nedeni, yanlış bilgi ve kanaatler sebebiyle gerçekçi olmayan beklentilerin ortaya çıkmasıdır. Bunun sonucunda ergende, yetersizlik veya anormallik hissi oluşmaktadır.
- Bilgili kişiler, arkadaşlarının uygunsuz teklif ve baskılarına direnmekte daha başarılıdırlar. Cinsel arzuların, cinsellikle ilgili tekliflere karşı konulmasını zorlaştırdığı bir gerçektir. Davranışlarının neticesini düşünemeyen gençler, kendilerini kontrol edemeyeceklerdir.

CİNSEL EĞİTİM CİNSEL TEHLİKELERDEN KORUR

Çocukların ve gençlerin cinsel tehlikelerden korunabilmesi için öncelikle tehlikelerin farkında olunması gerekir. Bireysel ve toplumsal birçok zararlara neden olabilen cinsellikle ilgili tehlikelerin önemlileri şunlardır:

- Kızlar ve erkekler arasında zamansız, duygusal ilişkiler,
- Evlilik öncesi ilişkilerin neden olduğu cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve istenmeyen gebelikler,
- Cinsel istismar ve tecavüz olayları,
- Cinsel eğilimlerle oluşan arkadaş guruplarındaki alkol ve uyuşturucu bağımlılıkları,

Âşık olmak ve sevmek heyecan verici hoş duygular oluştursa da, ahlâkî değerleri zorladığında ve ileri boyutlara ulaştığında gençlerin

eğitimlerini aksatabilmekte, duygusal problemlere ve ebeveynlerle ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle zararlı duygusal ilişkiler cinsel tehlike olarak kabul edilmektedir. Çocukluktan itibaren ebeveynlerle çocuk arasında kurulan sağlıklı iletişim, olumlu duygusal gelişim, çocuğun okul başarısının desteklenmesi ve boş vakitlerini değerlendirici aktivitelere yönlendirilmesi ile duygusal ilişkilerin zarar verici boyutlara ulaşması engellenebilir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar hem bireysel hem de toplumsal yönden önemli sağlık sorunu olmaya devam etmektedir. AIDS'in son yıllarda patlama derecesinde yaygınlaşması tüm dünyayı korkutmaktadır. Gençlerin hatta erişkinlerin cinsel yolla bulaşan hastalıklar karşısında umursamaz tavırları cinsel eğitimsizliğin bir sonucudur. Bu tip hastalıkları masum eşlerine ve çocuklarına da bulaştırabilen insanların daha sonra pişmanlıkları bir işe yaramamaktadır.

Gençlerin evlilik öncesi cinsel ilişkileri sonucu ortaya çıkan istenmeyen gebelikler büyük sorunlar oluşturmaktadır. Bu tip gebelikler kürtajla neticelendiğinde sağlık sorunlarına, doğumla neticelendiğinde babasız büyümek zorunda olan sorunlu çocukların dünyaya gelmesine yol açar. Bunlara ilaveten gençler ve ailelerinin ruhsal sıkıntıları, geleceklerini etkileyecek boyutlara ulaşmaktadır.

2. Kadın ve Erkeğin Cinsel Anatomisi

Cinsel Genital Organlar

Cinsel organlar dendiğinde ilk akla gelen genital organlardır. Genital organlardaki sinir uçlarının yoğunluğu, bu organları bedenimizin en duyarlı bölgeleri haline getirmiştir. Ama asıl haz, bedenin bütününün işlevidir. Zevksel bedenin işlevi, sadece cinsel organlarla sınırlı değildir. Dudakların, dilin, ellerin, bacakların ve kalçaların sevişmeye katılması, duyulan hazzı artırmaktadır. Bununla birlikte, bu organların veya bütün bedeni ile yapılan sevişmelerde, alınan bedensel ve ruhsal haz sağlıklı yaşamı da garanti altına alır. Bu haz bedensel ve ruhsal gelişim için şarttır.

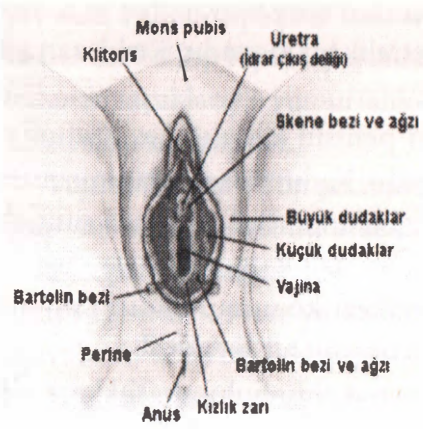
Kadının Cinsel Anatomisi

Kadının insan haklarından yararlanması, sürecin ayrılamaz, vazgeçilemez ve tartışılamaz bir parçasıdır. Dolayısıyla cinselliği nasıl, ne zaman, kiminle yaşayacakları, ne zaman anne olacaklarına kendilerinin karar verebilecekleri bir ortamda ancak kadınların olduklarından söz edebiliriz. Bu cinsel deneyimi evliliğe öteleyen bakış, kadınların kendi bedenlerinden, kendi duygularından suçluluk duymalarına ve kendilerini bedenlerine sahip hissetmemelerine yol açmaktadır.

Kadının cinsel potansiyelini nasıl yaşayacağı hakkı, kadının insan haklarının temel bir parçasıdır. Öte yandan kendi bedeni ile hoşnut, haz almaktan utanmayan bir kadının aynı zamanda doyumlu bir partner olacağı ve mutlu ilişkiler yürüteceği de açıktır.

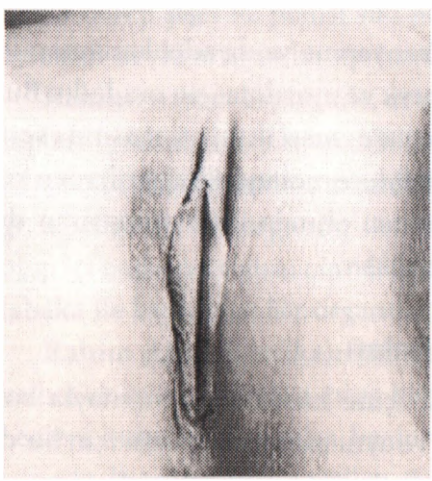
Kadının dış genital organları

Kadında dış cinsel organlar; büyük dudaklar, klitoris, küçük dudaklar, üretral açıklık ve vajina girişidir. Kadında cinsel uyarılma olmadığı zamanlarda, ilk bakışta büyük dudaklarla karşılaşılır, küçük dudaklara, klitorise, vajinaya ve üretra açıklığına koruma sağlar. Küçük dudaklar vajinal girişin etrafını çevreler ve klitorisin



biraz altında birleşir. Bu bölge, cinsel uyarılma sırasında kabarır ve renk değiştirir. Vajinal kanal uyarıyla genişler. Cinsel heyecanın başlamasıyla birlikte 10-30 saniyede vajinal ıslanma meydana gelir. Vajinanın sadece 1/3 dış kısmı cinsel yönden uyarılabilir, geri kalan bölüm sadece basıncı hisseder. Rahim de ise giriş bölümü (serviks) basıncı ve titreşimi hisseder. Klitoris, anatomik ve fizyolojik özellikleri bakımından erkekteki penis muadili bir organdır. Cinsel uyarılma esnasında genişler, kabarır. Heyecanlanma evresinde en ufak uyarı, fantezi kurulması bile klitorisin çapında artmaya neden olur.

Dış dudaklar (Büyük dudaklar): Vajinanın dış duvarını oluşturan ve yağ dokusu ile dolu, uzunlamasına deri çıkıntısıdır. Kadın cinsel dokusunun dış duvarını meydana getirirler ve dokuları öterler. Dış kısımları kıllı, iç yüzeyleri kılsızdır. İç duvarlar salgı bezleriyle ve yağ dokuları bakımından zengindir.



İç dudaklar (Küçük dudaklar): Büyük dudakların arasında, karşılıklı iki ince deri şeklinde uzanırlar. Öne doğru ikiye ayrılır ve orta çizgide birleşerek, üstte klitorisi bir kılıf gibi örterler. İç duvarlarında salgı bezleri mevcuttur. Bu, seksin başlaması için salgılanan ve giriş çıkışın kolaylaşmasını sağlayan salgılardır.

Vajina girişi: İç dudakların devamında yer alan ve kızlık zarına

kadar devam eden 1-2 santimetrelik bir kısımdır. Kızlık zarı yırtıldıktan sonra vajinayla birleşir.

Klitoris (Bızır): Erkekteki penisin karşılığıdır. Kadında orgazmda en çok rol oynayan yapıdır. Kadın cinsel organının üstünde küçük dudakların bittiği yerde bulunur. Bol miktarda sinir, duyu hücresi barındırır. Cinsel ilişki sırasında sertleşir ve duyarlılığı sağlar. Kadın cinselliğinin merkezi konumundadır. Kadınların orgazma ulaşması için oldukça önemli bir merkezdir.

Klitoriste oldukça fazla damar ve sinir bulunur. Yaklaşık olarak normal boyutlardaki bir klitoriste 8000 sinir lifi mevcuttur. Bu yoğunluk, peniste bulunandan iki kat fazladır. Vücudun herhangi bir yerinde bu kadar yoğun sinir lifi mevcut değildir.

Klitorisin boyutu da her kadında farklıdır. 3 cm'den 7 cm'ye kadar boyut farklılığı söz konusudur.

Klitoris cinsel uyarım sırasında sertleşir. Tıpkı erkekte olduğu gibi peniste olan sertleşmenin, klitorise uyarılmış halidir. Baş kısmı, dışarıdan görülebilir. Klitorisin en önemli özelliği, kadının orgazm yaşamasını sağlamaktır.

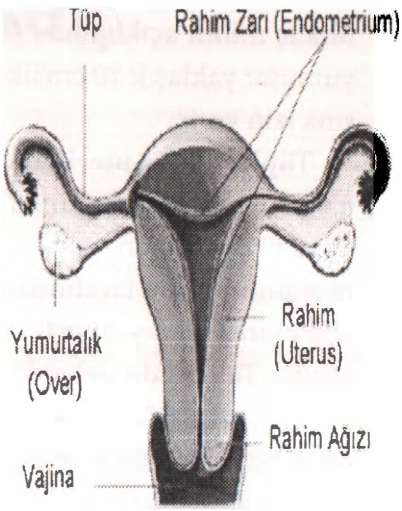
Klitoris; hamile kalma, idrar yapma ya da adet kanaması ile ilgisiz bir organdır. Tamamen zevk ve uyarılma için oradadır. Bunun dışında bilinen diğer bir özelliği de cinsel ilişki aşamasında sertleşmesi ile idrar deliğini kapatır. Böylece mesaneyi bakterilerden korur.

Üretra ağzı: Klitorisin hemen altında idrar torbasının dışarı açılıp idrarın aktığı bir çeşit deliktir.

Kadının iç genital organları

İç genital organlar penisi içine kabul eden vajinayla başlar. Rahim içine giriş kapısı olan ve aynı zamanda sperm için bir depo görevi üstlenen rahim ağzı ile bebeğin büyüyerek geliştiği ve gebe olunmayan dönemlerde adet kanamasının oluştuğu rahim ile devam eder. Buradan sağlı sollu rahimin her iki yanında boynuz gibi

yer alan Fallop tüplerine uzanır ve her bir Fallop tüpü, uçlarında bulunan saçaklarıyla yumurtalıklarla yakın temas eder.



Vajina (hazne): Tüp şeklinde olup dış ortak ile rahim arasındaki bağlantıyı sağlayan 8-9 cm uzunluğunda 15 cm'ye kadar uzayabilen ve 10 cm kadar genişleyen elastik bir yapıya sahiptir. Cinsel ilişki bu bölgede olur. Normalde ön ve arka duvarları birbirine değer. Önde mesane, arkada rektüm (kalın bağırsağın son kısmı) vardır.

Vajina normalde hafif ıslak bir dokudur. Cinsel uyarılma sırasında vajina duvarlarından kayganlaştırıcı sıvılar salgılanır ve böylece penisin vajinaya girişi kolaylaşır. Cinsel uyarıyla vajina duvarları kanla dolup şişer ve penisi sıkı bir eldiven gibi sarar. Bu da cinsel eylemde zevki artıran bir ayrıntıdır.

Rahim: Armut biçiminde, ucunda rahim ağzı, yanlarında fallop tüpleri (yumurtayı, yumurtalıktan rahime taşıyan kanallar) bulunan, kalın duvarlı, içi boş, mandalina büyüklüğünde yaklaşık 50-60 gr. ağırlığında bir organdır. Armut biçiminde 6-8 cm boyutunda olup içi endometriyum olarak isimlendirilen bebeğin yerleştiği bir tabaka ile kaplı olan bir organdır.

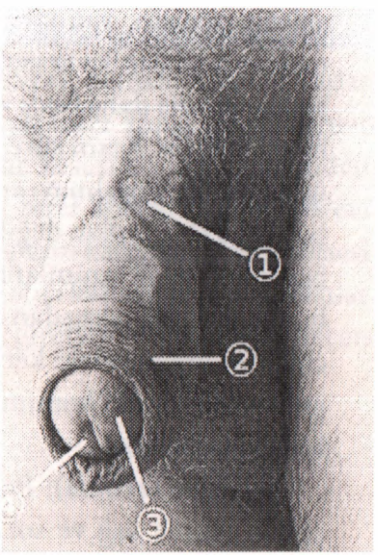
Rahim Ağzı (Serviks): Rahim ağzı spermler için, rahime giriş ve bebek için rahimden çıkış kapısıdır. Rahim ağzında bazı salgı bezleri bulunur. Bu salgı bezlerinin salgıları, vajinadan rahim içine mikrop girişini engeller. Ayrıca gebeliğe elverişli günlerde, spermlerin girişini kolaylaştırırken, elverişli olmayan günlerde girişi zorlaştıran salgılar üretir. Normalde bir koni biçiminde ve

birkaç milim açıklığında olan bu yapı; doğum esnasında, incelip, yumuşar yaklaşık 10 cm'lik bir açıklığa kavuşur ve bebeğin çıkmasına izin verir.

Tüpler (tuba uterina): Rahmin her iki yanından doğru uzanan 8-10 cm uzunluğunda boru şeklinde ince uzun oluşumlardır. Tüpler tarafından yumurtalıktan atıldıktan sonra yakalanan yumurtanın sperm tarafından döllenmesi de bu bölgede gerçekleşir. Döllenmiş olan yumurta daha sonra tüp kanalından rahim içine taşınır. Tüpler dış gebeliklerin de en sık olduğu bölgedir.

Yumurtalıklar (Overler): Rahmin her iki yanında yer alan, ceviz büyüklüğünde organlardır. İki görevi vardır: birincisi spermin döllemesi için gerekli olan yumurtayı üretir. İkinci görevi ise kadınlık hormonlarını üretmektir.

Erkeğin Cinsel Anatomisi



Erkek dış cinsel organları, penis, skrotum (torba); iç cinsel organları ise testisler, prostat ve sperm kanallarıdır. (*1. Penis gövdesi 2. Sünnet derisi 3. Penis başı 4. Üretra ağzı*)

Penis (Erkek Cinsellik Organı): Erkeklerin cinsel organı penistir. Çünkü cinsel ilişki onunla gerçekleştirilmekte, boşalma, orgazm onunla olmakta, cinsel haz onun sayesinde duyulmaktadır.

Testislerin üst tarafında yer alan erkek cinsiyet organları kadınlarınkine göre daha görünür bir konumda oluşmuştur. Bu nedenle kadınlar, erkeğin cinsel organlarını kendilerinin cinsellik organlarını kavrayışından, daha kolayca keşfeder.

Penis normalde erkeğin önünde sarkık, küçülerek yuvasına çekilmiş konumda duran bir cinsel organdır. Uç bölüm giderek bir topaç biçiminde incelir. Erkeğin uyarılmasıyla içine kan dolar

penis hem sertleşir, kalınlaşır, hem de uzar. Aşağıdan yukarıya ucu karnın önüne gelecek şekilde bir durum alır. Böylece dikleşme (ereksiyon) sağlanmış olur. Sertleşme sırasında sidik borusu mesane çıkışını yükselttiğinden, idrar çıkışı olmaz. Erkek cinsellik organı artık cinsel işlevini yerine getirmeye hazırdır. Penis Uzunluğu: Her erkeğe göre değişken olan penisin normal uzunluğu 10-16 cm civarındadır. Bunun 3 cm kısası veya 3 cm daha uzunu da anormal sayılmaz. Dişinin cinsellik organında orgazm olayı, hemen vajina girişinden itibaren başlayacağı için, erkeğin cinsellik organının kısa oluşu özellikle de döllenme açısından önemli bir sorun teşkil etmez.

Boşalma Süresi: Cinsel birleşme, ereksiyon (sertleşmiş) haline gelmiş penisin, vajinaya gidip gelmeleriyle sağlanır ve boşalma ortalama 10 dakika arasında gerçekleşir. Kimi erkekler, bu süreden birkaç dakika daha önce ve kimileri de birkaç dakika fazla zamanda boşalabilirler. Kesin süre olmaz. Kişilere göre değişkendir. Bazıları üç dakikalık boşalmayı erken boşalma olarak algılamaktadır. Oysa bu süre az bir zaman değildir ve bu kadar sürede boşalmak da erken boşalma olarak tanımlanamaz. Erken boşalma, arzulanandan önce boşamadır. Boşalmadan sonra uyarma ortadan kalktığında erkek cinsellik organındaki kanlar geri çekileceğinden penis, ereksiyona geçmeden önceki konumuna döner. Bu penis bu konumda 3 cm'ye kadar küçülebilir.

Testisler (erbezi): Penisin alt kısmında torba denilen deri ile çevrili olarak sağ ve sol olmak üzere iki tanedir. Torba oldukça esnek bir yapıya sahiptir ve bu özelliği sayesinde yumurtaları dışarıdan gelecek darbelere karşı korur. Erkeğin cinsel uyarılması sırasında rol oynar. Testisler birer kordon sayesinde vücuda yapışır, bu kordonlar sperm kanallarını ve damarları içerir. Testisler lastik kıvamındadır, içlerinde çok sayıda sperm kanalları içerirler. Testisler, erkeklerde erkeksi özelliklerden sorumlu tutulan testesteron denilen hormonu salgılar. Torbanın ve testislerin sıcaklığı vücut

sıcaklığından birkaç derece daha düşüktür. Bu özellik sağlıklı sperm üretimi için gereklidir.

Prostat: Mesanenin tabanında yerleşen yuvarlak kestane büyüklüğünde bir organdır. İdrar yolunun (üretra) başlangıcında yerleşmiştir ve meni sıvısının spermler dışında kalan kısmından, sıvının kendine has kokusundan ve spermin besleneceği maddelerin salgılanmasından sorumludur. Ergenlik dönemine kadar pek işlevi olmayan prostat, ergenlikle birlikte büyür ve salgılama işlevi yapar. Boşalma sırasında meni sıvısına sağladığı katkı spermleri uyarıcı özelliğe sahiptir, ayrıca boşalma sırasında kasılarak idrar kanalının idrar kesesine giren kısmının kapanmasını ve meninin geriye, mesaneye kaçmamasını sağlar.

Sperm kanalları: Meni kanalları, testislerin ürettiği spermleri testisten ve karın boşluğu içinden geçerek penisin köküne kadar götüren yollardır. Her testisten ayrı ayrı birer kanal çıkar. Bunlar karın boşluğuna girdikten sonra idrar kesesinin arka yüzünden dolanarak sağda ve solda bulunan ve birer sperm deposu görevi yapan sperm kesecikleri ile birleşirler. Sperm kanalının sperm kesesi ile birleştikten sonraki kısınma sperm atıcı kanal adı verilir. Bunlar prostatı sağdan ve soldan delerek içine girerler ve ortasından geçen idrar yoluna açılırlar.

3. Cinsel İlişki Biçimleri

Cinsel Yönelim

Cinsel ilişki biçimleri, kişinin cinsel ve duygusal olarak çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan bir özelliktir. Bireylerin kendi cinsiyetinden birine ilgi duyması veya karşı cinsiyetten birine ilgi duyması cinsel yönelim olarak tanımlanabilir.

Cinsel yönelim sizin kimden hoşlandığınız sorusunun cevabıyla belirlenir. Hoşlanmaktan kasıt: cinsel, duygusal, romantik anlamdadır ve sadece seksi içine almaz, aynı zamanda aşk, sevgi, tutku da buna dâhil edilir. Sadece bir cinsiyetle cinsel ilişkiden zevk almak sizin cinsel yöneliminizi belirlemez, duygusal ve romantik ilgide yöneliminizin ne olduğunu belirlemek için şarttır.

Cinsel yönelim dediğimiz şey üç ana başlıkta toplanır:

- Heteroseksüel,
- Homoseksüel,
- Biseksüel.

Karşı Cinsellik (Heteroseksüellik)

Karşı cinse ilgi duyma veya heteroseksüellik, karşı cinsiyetteki bireylere cinsel veya duygusal anlamda ilgi duyma durumudur. Yani kadın olup erkeğe ilgi duymak, erkek olup kadına ilgi duymaktır.

Heteroseksüellik dünyada en yaygın cinsel yönelim türlerindendir. Heteroseksüellik halk arasında çok fazla bilinmemektedir. Heteroseksüel ilişki ve evlilik tüm dünyada resmi olarak geçerlidir. İnsanlarda üremenin tek doğal yoludur. Genelde her toplumda normal olarak karşılanır.

Eşcinsellik (Homoseksüellik)

Aynı cinse ilgi duyma veya homoseksüellik, kişinin kendi cinsiyetinden birine cinsel ya da duygusal ilgi duymasıdır. Yani erkek olup erkeğe ilgi, kadın olup kadına ilgi duymaktır. Homoseksüel ve eşcinsel kelimeleri eş anlamlıdır.

Eşcinseller, tıbbi tanımlama olarak gördükleri homoseksüel kelimesi yerine, kendi aralarında kullanılmakta olan erkek eşcinseller için "gay" (Türkçe gey), kadın eşcinseller için "lesbian" (Türkçe lezbiyen) kelimelerini kullanmaya başladılar. Şu anda dilimizde eşcinsellikle ilgili her iki tanımlama da kullanılmaktadır.

Homoseksüel ana başlığının ise iki alt başlığı vardır. Bunlar Gey ve Lezbiyendir. Bu ikisine birlikte eşcinsel de diyoruz. Yani homoseksüellik ve eşcinsellik, gey ve lezbiyen bireyleri bir arada temsil eder, ikisini de içine alır. Erkekseniz ve homoseksüelseniz gey, kadınsanız ve homoseksüelseniz lezbiyen olursunuz.

Lezbiyen

Lezbiyen, bir kadının başka bir kadına cinsel ve romantik anlamda ilgi duymasıdır. Başka bir ifadeyle, iki kadının birbirine âşık olması veya cinsel yönden birbirini arzulamasıdır. Lezbiyen, eşcinsel kadın olarak da tanımlanabilir.

Lezbiyen ilişkiyi sadece seks olarak düşünülmemelidir. Lezbiyenlerde tıpkı bir kadın ve erkekte olduğu gibi birbirlerine duygusal hisler besler ve hatta âşık olurlar. Onların sevişmeleri, tutkuya, duygusal ve bedensel çekiciliğe, tensel temasa ve oral ağırlıklı sevişmelerdir. Kadınlar birbirlerinin bedenini erkeklerden daha iyi tanıdıklarından lezbiyen ilişkilerdeki orgazm çoğu ilişkiye göre daha şiddetli ve tatmin edicidir.

Türkiye gibi sosyal eğitim, kültürel, ekonomik vs. alanlarda geri kalmış ülkelerde lezbiyen olmak ve de bunu yaşamak oldukça zordur. Özellikle kadın olmak zorken bir de lezbiyen kadın olmak daha da zordur. Lezbiyenler iş bulma noktasında, sosyal çevrelerinde ve ailelerinde cinsel yönelimlerini açık ettiklerinde büyük zorluk yaşarlar.

Öncelikle aileler büyük tepki göstermekte olup çoğunluğu çocuklarını reddetmektedirler. Çoğu toplumlarda eşcinsellik yüzünden kişinin hırpalanması, ezilmesi veya öldürülmesi çoğu kez normalmiş gibi karşılanmaktadır. Bu tür toplumlar bunu farklılık ve aykırılık olarak algılar. Şöyle bir empati kuralım; İstanbul taksim meydanında veya Anadolu'nun kırsal bir kasabasında iki kadının birbiriyle el ele tutuşup gezmeleri, birbirlerine sarılıp dudak dudağa öpüşmelerini ve bu durumu gören vatandaşların tepkilerini bir düşünelim. Tam bir kargaşa meydana gelir.

Gerçek olan şu ki, Türkiye'de eşcinsellere karşı büyük bir önyargı vardır. Bu önyargının yok olması çok uzun bir zaman alacağa benziyor. Konu kadın olunca işler daha da karışıyor. Zaten ataerkil olan Türk toplumunun büyük çoğunluğu sanat, ekonomik, kültür, eğitim vb. alanlarda kadınları hep geri planda tutmak için mücadele veriyorlar. Bu durumda sosyal, ekonomik vb. önemli alanda hep geri planda kalan kadınlar nasıl cinsel tercih yapma hakkına sahip olabilirler ki?

Avrupa, Amerika gibi gelişmiş ülkelerde lezbiyenliğe hoşgörü ile bakılmaktadır. Ben, şahsen bir Avrupa ülkesinde yaşayan birisi olduğum ve birçok Avrupa ülkelerini gezip gördüğüm için diyebilirim ki, lezbiyenlik kesinlikle bir suç değil tam tersine özgürlüktür. Bireylerin özgürce kendi cinsel tercihini yapması ve bunu rahatça yaşamasıdır. Örneğin, parklarda el ele tutuşup gezen, üniversitelerde öpüşen, disko, barda sarılıp dans eden lezbiyenler görebilirsiniz. Hiç kimse onlara, "Siz burada ne yapıyorsunuz, bu yaptığınız yanlıştır." demez. Çünkü herkes birbirinin yaşamına saygı gösterir.

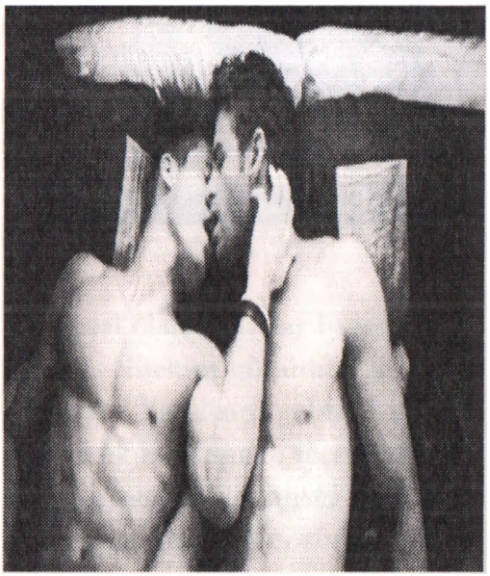
Kadınların lezbiyen olma nedenlerinden bazıları şunlar

- Erkeklerin cinsel yaşantıda çok sert ve hırçın olmaları nedeniyle kadınların yataktaki çiftlerin daha hafif yani daha kibar biri olmasını istemesidir.
- Kadınların cinsel isteği daha fazla olması ve erkeğin işi bitince (genelde bu böyledir) cinsel birleşmeden uzaklaşması nedeniyle birçok kadın kendini tatmin edememekte ve kendine uygun bir bayanla birlikte olmaktadır.
- Erkeklere nazaran daha duygusal olan kadınlar bazen ilgi ve şefkatten uzak kalabilmektedir. Nitekim günümüz insanları böyle eşleriyle ilgisiz ve alakasız. Kendisini yalnız hisseden kadının sığınacak bir liman olarak hemcinsini seçmesidir.
- Genç kızlarda bekâret korkusu nedeniyle cinsel isteklerini tatmin edemedikleri ortaya çıkmış alternatif çözümler olarak lezbiyen olmayı tercih etmişlerdir.
- Çocukluk dönemlerinde şiddet görmeleri
- Tacizlere veya tecavüzlere uğramaları
- Genetik yatkınlıklar.
- Ciddi aile sorunları yaşamaları
- Vajinismus, cinsel bozukluklar
- İçe kapanıklık, aşırı duygusallık
- Eşcinselliğe özendirici yayınlar
- Travma geçirme

Sonuç olarak, lezbiyenleri ruh hastaları olarak nitelendirmek çok yanlış bir düşüncedir. Ne olursa olsun onlara saygı duyulmalı ve toplumdan dışlanmamalılar.

Lezbiyen olmak bir suç teşkil etmediği gibi kimseye de bir zararları yoktur. Bu sadece kişisel bir cinsel tercihtir. Onları güvende hissettirecek toplumsal güven ve de gerekli yasal haklarda verilmelidir.

Gey (Gay)



Gey, erkek olup erkeğe cinsel ve romantik anlamda ilgi duyan bireydir. Yani bir erkeğin başka bir erkekten cinsel ve romantik açıdan hoşlanmasıdır.

"Gey", erkek eşcinselleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Türkiye'de farklı anlamlara gelecek şekilde küçümseme, hakaret, aşağılama, dışlamaya varacak sözcükler kullanılabilmektedir.

Eşcinsellere karşı homofobi (Homofobi, eşcinsellere karşı duyulan nefret, korku, hoşnutsuzluk ya da ayrımcılığa denir.) tutum sergileyenlerce "gey" kelimesinin aşağılayıcı kullanımı 1970'lerin sonlarında başlamış, 1980'ler de ve özellikle 1990'ların sonlarında aşağılama odaklı yaygınlaşan kullanımı, genel bir hakaret olarak özellikle gençler arasında yaygınlaşmıştır. Örneğin; Türkiye'de genellikle geylere 'İbne' denmektedir. İbne, eşcinsel bireyleri aşa-

ğılamak için söylenen kaba bir sözdür. Kullanımı genel anlamda erkek eşcinsellere (Geylere) yöneliktir.

Türkiye'de gey olmak bir sürü önyargıya, hakarete ve adaletsizliğe maruz kalmak demektir. Yani hayatta kalma mücadelesi vermektir. Gizlemek ve gizlenmek zorunda kalmaktır. Ülke genelinde çok gey cinayeti işlenmektedir. Gerek başkaları, gerekse aileleri tarafından öldürülmek, intihara sürüklenmek, yolda geçerken sürekli rahatsız edilmek, ya da rastgele birinin sırf ona baktınız diye dövmesi, öldürmesi gibi insanlık dışı muameleye maruz kalmaktır.

Avrupa ülkelerinde akıl, fikir sağlığı yerinde olan birisi nasıl yaşayacağını kimseye sormaz. Özgürce istediği cinsel yaşamı tercih eder. Bu toplum tarafından hoşgörü ile karşılanır. Sokakta ya da her hangi bir kurumda geyler hakarete ve adaletsizliğe maruz kalmazlar. Yoldan geçerken birisi beni dövecek ya da öldürecek diye bir kaygı yaşamazlar. Çağdaş dünyada olması gerekende budur.

Sonuç olarak, gey olmak insanın özgür iradesi sonucu seçmiş olduğu bir yaşam tarzıdır. Sonuçta bir cinsel tercihtir. Aklı, fikri, sağlığı yerinde olan bir insan içinden geleni seçer. Bu konuda yapılacak bir şey yok. Herkes buna saygı duymak zorundadır. Onları toplumdan dışlamak, küçük görmek insan onuruna yakışmaz.

Erkeklerin gey olma nedenlerinden bazıları:

- Rol modellerin yanlış alınması,
- Hormonsal bozukluklar,
- Çocukluk döneminde şiddete maruz kalmak,
- Tacize ve tecavüze uğramak,
- Karşı cinsle ilgili yaşanmış kötü bir deneyim,
- Ciddi aile sorunları,
- Aşırı duygusal veya içine kapalı bir yapıya sahip olunması,
- Erken boşalma, iktidarsızlık, gibi cinsel işlev bozuklukları nedeniyle yaşanan başarısız ve aşırı sorunlu cinsel deneyimler,
- Genetik yatkınlık,
- Yanlış yetiştirilme yani erkek çocukların kız gibi büyütülmesi,
- Ebeveynler başta olmak üzere yakın çevrede eşcinsel eğilimleri olan kişi veya kişilerin modellenmesi ve örnek alınması,
- Yazılı ve görsel medyanın eşcinselliği özendirici yayınları,

Biseksüel

Biseksüel, hem aynı hem de karşı cinsiyetteki bireylere cinsel ve romantik anlamda ilgi duymaktır. Diğer bir ifadeyle, her iki cinsiyetten olan insanlara karşı cinsel olarak ilgi duyma ve onlarla duygusal veya cinsel bir ilişki içine girme potansiyelidir. Yani, kadın olup; hem erkeklere hem de kadınlara, erkek olup; hem kadınlara hem de erkeklere cinsel ve romantik açıdan ilgi duymaktır.

Biseksüel bir kimse her iki cinse de aynı ölçüde ilgi duymayabilir ve bu ilginin derecesi zaman içinde değişebilir.

Bir biseksüel kimlik, her iki cinse eşit cinsel çekim hissetmek zorunda değildir; çoğunlukla bir cinse daha çok ilgi duyan kişiler de kendilerini biseksüel olarak tanımlar.

Transseksüel

Transseksüel, kendisini karşı cinse ait hisseden, karşı cinse benzeme isteği duyan veya kendisini karşı cinsten biriymiş gibi hisseden kişilere verilen addır. Hem erkek hem de kadın için geçerlidir. Yani kişi erkek olduğu halde kadın olmayı isteyebilir, kadın olduğu halde erkek olmayı isteyebilir. Ancak transseksüel, daha çok ruhsal eğilimler için belirleyici bir kelimedir.

Transseksüellik, kişinin davranışlarından çok iç dünyasında kendisini karşı cinsten biri gibi görmesi ve hissetmesidir. Bu yüzden transseksüelleri dış görünüşlerinden belirlemek söz konusu değildir. Çünkü kendilerini karşı cinsten hissettiklerini dış görünüşlerine her zaman yansıtmazlar.

Travestilikten farklı olarak giyim, fiziksel görünüm ile davranışlardan öte transseksüellerin büyük bir kısmı cinsiyet değiştirme ameliyatı geçirerek sosyal ve hukuki olarak karşı cinse geçerler.

Transseksüel bireyler aslında bedensel açıdan ya erkek ya kadındırlar, fakat kendilerini, bulundukları cinsiyetten başka cinsiyete ait hissederler ve olabildiğince bu hissettikleri cinsiyetin özelliklerine bürünürler.

Travestilik

Travestilik, genellikle cinsel haz almak amacıyla, karşı cinsin kıyafetlerini giymektir. Travestilerin çoğunluğu erkektir. Karşı cinsiyete özgü davranış ve giyimi sürdürmekten zevk almadır.

Travesti kendi tercihi veya şartların getirdiği zorunluluk ile birlikte cinsiyetinden dönen erkek kişilere denir. Travestiler penislerini kimi zaman operasyon geçirerek yok eder kimi zamanda penisli halleriyle partnerleriyle olurlar. Travestiler halk ağzında çok yanlış ve pis bir ağızla dönmeler, ibneler, nonoşlar gibi söylemlerle çağrılırlar. Bu söylemler elbette çağdışı, insanlık dışıdır. Travestilik bir seçimdir. Bu seçim kendi isteği yani öyle zevk alıyor olması veya öyle hissediyor olmasıdır. Bu kimseyi ilgilendirmez. Maalesef Türkiye gibi geri kalmış ülkelerde Travestiler eşit insan haklarına sahip değiller.

Gey insanların bile tepki gördüğü, dışlandığı bir ülkede Travestiler de aynı kaderi yaşamaktalar. Her gün ölümle burun buruna kalmak dışında sürekli suçlayıcı ve ahlaksız gözlerle bakışlarda oldukça mevcuttur. Arkadaşları içerisinde dışlanma, toplumda baskı

görme, esnafların laf atması, küçük çocukların dalga geçmesi, öz ailesinin sırt çevirmesi, ailesi ve akrabaları tarafından dışlanmalarına tanık olmaktayız.

4. Cinsel İlişki Türleri

Cinsel İlişki Nedir?

Cinsel ilişki, cinsel birleşme veya çiftleşme; genellikle erkeğin erekte olmuş cinsel organı penisinin, kadının vajinasının içine girmesini kapsayan, cinsel zevk ya da üreme amaçlı bedensel ilişki için kullanılır. Bunun yanı sıra anal seks, oral seks, parmaklama, dildo kullanma gibi cinsel aktiviteler de eşcinsel veya heteroseksüel olmasına bakılmaksızın cinsel birleşme kabul edilirler.

Hazzı arttırmak için cinsel ilişki öncesi sevişme (çiftlerin birbirlerinin dudak, boyun gibi hassas yerlerini öpmesi ve birbirlerini okşamaları vb.) yapılır. Devamında, sertleşmiş penis veya dildo (dildo erkek penisine benzeyen yapısıyla kadınları cinsel yönden tatmin eden cinsel bir oyuncaktır. Günümüzde dildoların çeşitleri oldukça fazladır. Ancak en fazla tatmin olunan çeşitleri ise titreşimli olanlarıdır.) vajina içine girer ve genelde penisin tamamını dışarı çıkartmadan ileri-geri hareket ettirilir, çiftler kendilerini ve birbirlerini, çoğunlukla orgazm ve boşalma gerçekleşene ya da penis, dildo olmaksızın çiftler birbirlerini oral yolla boşalma gerçekleşene kadar uyarırlar.

Vajinal Seks

Vajinal seks, genellikle erkeğin erekte olmuş cinsel organı penisinin, kadının vajinasının içine girmesini kapsayan, cinsel zevk ya da üreme amaçlı bedensel ilişkidir.

Vajinal seks, canlı bünyelerinde üremeyi sağlayan eşeysel birleşmedir. Bu birleşme vajinaya penisin girmesiyle olur. Bu ilişki sırasında vajina yüksek derecede esneyebilme yeteneğine sahip bir organdır. Bu özelliğini üç katmanından orta katmanını oluşturan kas katmanına borçludur. Cinsel ilişki esnasında genişliğini ve uzunluğunu giren penisin çapına ve uzunluğuna göre belli oranlarda arttırabilmektedir. Kadınların vajinal ilişkilerde haz duyduğu alanı klitoristir.

Cinsel birleşmede erkeğin ilk tepkisi penisinin (kamışının) sertleşmesidir. Bu süreç beyinde başlar, bazı sinir yolları aracılığıyla omurilikten geçerek cinsel organlara ulaşır. Bunu sonucu, penis yani kamış gerilerek sertleşir, dikilir. Kadında da heyecan hızla artar. Memelerin uçları sertleşir, memeler tümüyle hafifçe büyürler. İç dudaklar ve klitoris, yani bızır hafifçe şişer ve renk değiştirir. Dış

dudaklar geri çekilerek dölyoluna girişi kolaylaştırırlar. En önemlisi dölyolu duvarları kayganlaştırıcı bir sıvı salgılar. Bunlar kadın ve erkeğin duygusal uyarılma ile gerilimin sürekli artması sonucu oluşur. Bu şekilde birleşmeye hazır duruma gelirler. Belli bir düzeye ulaştıktan sonra kadın uygun bir pozisyon alarak dölyolu ağzını girişe elverişli bir duruma getirir.

Asıl cinsel birleşme, penisin dölyoluna girmesiyle başlar. İlk başta çiftler, cinsel uyarılarını kendi isteklerine göre artırabilir ve tutabilirler. Kadının dölyolu bu sırada nemlenmiştir, bu nedenle erkeğin cinsel organının dölyoluna girmesi acı vermez, aksine hazır haz verir. Cinsel birleşme durumunda çiftler istedikleri pozisyonu seçebilirler ve böylece iki tarafta cinsel doyuma ulaşana kadar sevişebilirler.

Oral Seks

Cinsel organlar, ağız ve dile son derece duyarlı organlardır. Bundan dolayı cinsel organların ağız ve dil yoluyla uyarılması şeklinde yapılan son derece doğal, bilimsel olarak tarif edilmiş ve kabul görmüş bir seks tekniğine oral seks denir.

Oral seksin insanlık kadar eski bir tarihi vardır. Eski duvar kabartmalarında ve resimlerde olmak üzere birçok tarihi eserde bu teknik resmedilmiştir. Ağız içi, sinir uçları bakımından oldukça zengin olduğu için oral seks, gerek yapana gerekse yapılana büyük haz verir ve bu nedenle çiftlerin vazgeçemediği bir tutkudur.

Oral seks günümüzde normal cinselliğin sınırları içinde kabul edilmektedir. Hem cinsel ilişki öncesi aşk oyunlarının bir parçası olarak, hem de kendisi başlı başına bir cinsel etkinlik olarak uygulanabilen oral seks, insanların en çok zevk aldıkları cinsel etkinlikler içinde üst sıralarda yer almaktadır. Bulaşıcı hastalıklar ve gebeliğin son dönemi gibi istisnai durumlar hariç tutulacak olursa, oral seks yapmak için hiçbir engel ve sakınca yoktur.

Genellikle partnere oral seks yapmak yerine, partner tarafından kendisine oral seks yapılması daha çok talep edilmektedir. Cinsel organları ağızla uyarılan kişi direkt cinsel bir haz alırken, ağzını kullanan kişi ise partnerine verdiği zevkten etkilenerek dolaylı yoldan bir doyum elde etmektedir. Bunun yanında bazı insanlar için partnerin cinsel organlarının tat ve kokusundan alınan haz da oral seks yapmanın verdiği doyumu arttırabilmektedir.

Erkek, kadına oral seks yapmalı mı?

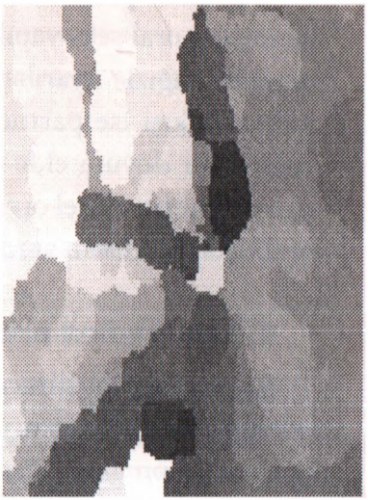
Kadın istediği sürece erkek ona oral seks yapabilir. Hatta bir erkeğin bir kadın için yapabileceği en harika şeylerden biri ona oral seks yapmasıdır. Partnerinize oral seks yaparak sevildiğini, saygı duyulduğunu, seksi olduğunu hissetmesini ve olağanüstü bir orgazmı yaşamasını sağlayabilirsiniz.

Birçok kadın kendisine oral seks yapılmasını vajinal ilişkiden daha çok sever. Klitorisin olağanüstü uyarıldığı bu seks türü bir kadının orgazm yaşamasının en kolay yoludur. Bir kadın için erkeğinin onu (vajina sıvısının tadını, kokusunu) ne kadar lezzetli bulduğunu bilmek kadar heyecanlandıran pek az şey vardır. Aksi de doğrudur. Eğer hoşlanmadığınızı düşünürse de heyecanı tümden kaybolacaktır.

Eğer partnerinizin kokusu dayanamayacağınız kadar kötüyse veya hoşunuza gitmiyorsa oral seks yapmadan önce birlikte güzelce bir duş alın. Su ve sabun kokuları yok edecektir.

İyi bir oral seks yapmak için kadınların hassas bölgelerini iyi

bilmelisiniz. Nazik olduğunuz sürece hiç bir terslik yaşamazsınız; merak etmeyin, rahat olun. Partnerinizin genital bölgesini, vajina girişini, klitorisini veya anal bölgesini nasıl olursa olsun, yalamanız ve emmeniz onun hoşuna gidecektir.



Erkek, kadına nasıl oral seks yapabilir?

- Vajina sadece delikten ibaret değildir. Üst kısmında klitoris bulunmaktadır. Bu yüzden sadece deliğe yönelik hareketler yapılmamalıdır. Kadınların en çok zevk aldığı klitoris yalanmalıdır.
- Vajinayı tam olarak görebilmek için partnerin bacakları yanlara doğru açılmalı ve dudakları, kıvrımları incelenmelidir. Bunu yaparken olabildiğince yaklaşılmalı ve elle dokunmaya, dudakları okşamaya, dokunulan şeyin ne olduğu hissedilmeye çalışılmalıdır.
- Tam da bu anda, erkeklere o ana kadar en güzel boşalmaları yaşatan vajinayı öpmek yapılacak olan en doğru hamledir. Erkek, partnerini sanki dudaklarından öpüyormuş gibi vajinasını öpmeye başlamalıdır. Çok fazla şiddetli olmamak koşuluyla dudaklar emilerek de devam edilebilir.
- Dille vajinanın en aşağısından başlayarak en son noktaya yani klitorise kadar vajina yalanmalıdır.
- Daha sonra dudaklar ayrılarak ortaya çıkartılan küçük nohut şeklindeki çıkıntı yani klitoris yavaş yavaş dil darbeleriyle yalanmalıdır. Kadınlar bundan çok hoşlanırlar.
- Bir erkeğin bilmesi gereken en önemli cinsel dokunuşların

yapılması gereken G noktasına özen göstermelidir. Erkek, yeterince dokunup yalayarak kayganlaştırdığı vajinanın içlerinde gizli olan G noktasına tek parmağıyla gel gel işareti yapar gibi, dairesel hareketlerle dokunmalıdır. Arada, klitorisi diliyle uyarmaya da devam etmeyi ihmal etmemelidir. Vajinanın içine sokup çıkartılan parmaklar arada hafifçe oynatılmalı ve vajinanın iç üst kısmına dokunuşlar ritmik olarak devam etmelidir. Bu şekilde hem klitoris hem de G noktasına yapılan dokunuşlar ya da dil darbeleri sonucu kadınlar güçlü bir boşalma yaşarlar.

Kadın, erkeğe oral seks yapmalı mıdır?

İki tarafta bunu istiyorsa, elbette yapabilir. Bir erkeği cinsel açıdan memnun etmenin onun çok zevk alacağı yöntemlerinden biri ona oral seks yapmaktır. İster ön sevişme, ister sevişme sonrası ister asıl sevişme olarak yapılsın onun nelerden hoşlandığını öğrenebilmeniz için iletişim çok önemlidir. Partnerinize oral seks yaparken bunu onu memnun etmek için yaptığınızı aklınızdan çıkartmayın. İstemediğiniz veya mecburiyetten yaptığınız belli oluyorsa bu onu sizden soğutacaktır. Aksine eğer siz de istekli olursanız onu o kadar hızlı boşaltacağınızdan ve sıranın size geleceğinden emin olabilirsiniz. Eğer gerçekten oral seks yapmak istemiyorsanız ona bunu nedenleriyle anlatın ve zorla yaptırmasına izin vermeyin. Seks iki kişinin de zevk aldığı bir eylemdir.

Kadın, erkeğe nasıl oral seks yapmalı?

- Oral seks sırasında dilinizi ve dudaklarınızı kullanmanız sevgilinize çok büyük bir haz yaşatacaktır. En hassas bölge olan penis ucu, penis altı, testisler ve anüs ile penis arasında kalan bölgeyi yalayabilir ve ona daha büyük bir zevk verebilirsiniz. Ellerinizle penisi yönlendirerek ve ağzınızla belli bir basınç uygulayarak giriş derinliğini kontrol edebilirsiniz.

- Penisi tamamen ağzınıza almadan önce onun tahrik olmasını sağlayın. Kulak arkasını ve penisinden olabildiğince uzak bölgeleri öperek, emerek ve yalayarak yeterince zevk almasını sağlayabilirsiniz.
- Öpücükleri tüm bedenine kondurun ve dudaklarınızı ıslatın. Dilinizi kullanarak uyluklarının cinsel organlarıyla birleştiği yere kadar yalayın. Beklentisini artırmak için yanaklarınızın ya da saçlarınızın hafifçe penisine sürtünmesine izin verin.
- Ağzınızı penisin yakınlarına bir noktaya götürün ama asla değdirmeyin. Ağzınız açık ve dudaklarınız "O" şeklindeyken penise ve testislere nefesinizi verin. Islak dilinizi uzatıp penisin en altından başlayıp en tepe noktasına kadar yalayın.
- Bütün penis gövdesini uzun ve yavaş hareketlerle yalayın. Dışarı çıkardığınız dilinizi penisin başında döndürün. Penisi yavaşça ağzınıza alın. Penisi elinizden geldiği kadar ağzınıza sokun. Daha sonra kıpırdamadan durun ve gevşemeyi bekleyin.
- Şimdi ağzınızı penis üzerinde yukarı aşağı hareket ettirin. Daha sonra giriş derinliğini kontrol etmek için başparmağınızı diğer parmaklarınızla halka şeklinde yaparak penis tabanını tutun.
- Bu noktada kayganlık çok önemli olduğu için tükürüğünüzün yetmediğini düşünüyorsanız kayganlaştırıcı kullanabilirsiniz. Ayrıca dilinizi kullanarak hem yavaş hem de hızlı olarak hareket edebilirsiniz.
- Sevgilinizin beklemediği bir anda penisi emerek başınızı sağa ve sola doğru hareket ettirin. Diliniz penisin yanlarını okşayarak erkeğinizin daha fazla zevk almasını sağlar.
- Birçok erkek partnerinin menisini yutmasını çok erotik bulur. Ama eğer hoşunuza gitmiyorsa yapmayın. Bir seçenek de meniyi ağzınıza boşaltmak ama yutmayıp tükürmektir. Birçok kadın erkek boşaldıktan hemen sonra oral seksi bırakır. Aslında bırakmayıp ağzınızla veya elinizle okşayarak birkaç dakika daha devam etmelisiniz. Boşalmadan sonra penis bir süre çok fazla

hassastır. Onun için erkeğinize biraz daha zevk verebilirsiniz. Ancak dikkat edin bazı erkekler bu seks sonrası oyunda çok şiddetli uyarıldıklarından rahatsız olabilirler.

- Erkeğin menisinin tuzlu, ekşi, acı olan tadı bazı kadınlar için çok itici olabilir. Aynen terimiz, idrarımız, tükürüğümüz gibi meninin tadı da yediklerimizle çok ilgilidir. İçtiğimiz ilaçlar veya yaptığımız diyetler de etkilidir. Meninin tadını değiştirmek için kesin bir reçete olmasa da temiz bir yaşam (alkol, sigara kullanmamak, doğal beslenmek) mutlaka katkıda bulunacaktır.

Oral seksin faydaları

- Gebeliğe neden olmaz.
- Bakireliğe zarar vermez.
- Cinsel haz verir.
- Oral seks yapılan kadınlar ve erkekler cinsel birleşme sırasında daha geç ve güç orgazm olurlar.
- Taraflardan biri daha erken orgazm olursa, henüz orgazm olmayan partnerini oral seks yaparak orgazma götürebilir.

Oral seks yaparken nelere dikkat etmeli?

- Cinsel organlar mutlaka yıkanıp kurulanmalı.
- Cinsel organlar dişlerle tahrip edilmemeli, bu sadece karşı tarafa acı verir ve ilişkiye girmeyi engeller.
- Taraflar birbirine "Hoşuna gidiyor mu?" sorusunu sormalı ve bu soruya mutlaka dürüst cevap verilmeli. Hoşunuza gidiyormuş gibi davranırsanız, partneriniz bunu gerçek sanacağı için aslında sizi rahatsız eden eylemi devam ettirir. Konuşun, sadece çıkardığınız seslerden sonuca varmaya çalışmayın.

Oral seks pozisyonları

69 pozisyonu: İki tarafın da aynı anda zevk alması için geliştirilmiş olan cinsel ilişki pozisyonu olan 69 ise partnerlerin birbirlerine aynı anda oral seks yapması demektir.

Birinin düz olarak yatıp diğerinin onun tam tersi yönünde üzerine uzanmasıyla mümkün olabilen bu pozisyon biraz zor fakat zevk vericidir.

Bu oral seks pozisyonu dışında yaygın olan bazı pozisyonlarda mevcuttur. Örneğin erkeğin ayakta durup, oral seks uyguladığı kişinin yerde oturması, erkeğin diz çöküp oral seks uyguladığı kişinin başını eliyle tutup penisinin uyarılması vb. türlerde yapılabilir.

Oral seks hakkında bilinmeyenler

- Gerekli temizliğe ve sağlığa dikkat ettikten sonra oral seks iğrenç olarak yorumlanmamalıdır.
- Çiftler düzenli oral seks yaparak birbirlerine daha fazla zevk veren pozisyonları bulup geliştirebilirler.
- Kadının erkeğe oral seks yapması "saksafon çalmak" olarak argoda isimlendirilir.
- Oral seks kesinlikle bir cinsel aykırılık veya sapıklık değildir.
- Erkeklerin çoğu penislerinin emilmesinden hoşlanırken kadınların çok az bir kısmı erkekleri bu şekilde uyarmaktan hoşlanır.
- Erkeğin özellikle penis başı öpmeye, yalanmaya veya emilmeye

çok duyarlıdır. Kadının ise özellikle klitorisi öpmeye, yalamaya ve emmeye aşırı derecede duyarlıdır.

- Oral seks sırasında dikkat edilmesi gereken dişlerinin penise veya vajina acı veya zarar vermemesidir.
- Erkeğin erken boşaldığı durumlarda veya penisin sertliğini kaybedip ilişkiye devam edemediği zamanlarda kadını oral seks yaparak boşaltabilir.
- Vajina bir şey sokulmadan yapılan oral seks bakirelerde kızlık zarına zarar vermez.
- Oral sekste kesinlikle yeterli temizlik olmalıdır. Oral seks öncesi vajina içinin sabunla yıkanması vajinada yanma yapar, vajinaya zarar verebilir veya kayganlaşmayı zorlaştırır. Fakat gün boyu cinsel organlar kapalı ve havasız sayılabilecek bir ortamda oldukları için bol su ve vajina kaçırmamak kaydıyla sabunla yıkanmalıdırlar.
- Oral seks sırasında kadın erkeğin spermlerini yutabilir. Bu şekilde hamile kalınmaz. Ayrıca erkekler bundan inanılmaz derecede psikolojik bir haz duyarlar.
- Oral seks sırasında vajinadan salgılanan sıvılar normalde zararsızdır ve mikrop taşımaz. Bu sıvıları erkeğin yutmasının bir sakıncası yoktur.
- Oral seks karşılıklı istekle ve zorlamadan yapılırsa haz verir.
- Karşılıklı yapılan oral seks halk arasında "69 pozisyonu" olarak adlandırılır.
- Kadın adetliyken oral seks yapılmamalıdır. Çünkü erkek bundan rahatsız olabilir. Fakat adet sırasında yapılan oral seksin rahatsız edici koku haricinde sağlık anlamda kadına ve erkeğe bir zararı yoktur. Oral seks sırasında ağızdaki ufak yaralardan kan yoluyla hastalık bulaşma olasılığı vardır. Yutulan spermler ile cinsel yolla bulaşan çeşitli hastalıklar ve özellikle de HIV virüsünü kapma olasılığı vardır.

Oral seksin zararları nelerdir?

Eğer cinsel organlarda bir hastalık varsa, bu hastalıkların taşıdığı mikrop ve virüsler cinsel salgılara geçer ve ağız yoluyla vücuda girerek hastalıklara sebep olabilir; ağız bölgesinde uçuk ve yaralara yol açabilir. Ağız içinde iltihap varsa, mikrop ve virüsler bünyeye daha hızlı nüfuz eder.

Anal Seks

Anal seks yani anal ilişki, erekt haldeki penisin anüsten içeri sokulmasıyla gerçekleşen cinsel birleşmedir. Yani anal seks, penisin vajinaya değil de popoya-anüse-rektuma halk tabiriyle arkaya sokulmasıdır. Bunun haricinde rektum ve anüsü içeren, parmakla, oral yolla ve her nevi cinsel oyuncakla gerçekleştirilen tüm cinsel aktiviteler de anal seks kabul edilir.

Anal sekse (Ters ilişkiye) ön hazırlık

Anal ilişkiden zevk almak için bu konu hakkında bilinçlenmeli ve kesinlikle hazırlık yapılmalıdır.

Kendinizi ters ilişkiye hazırlarken; psikolojik ve fiziksel olarak kesinlikle rahat olmalısınız. Vajinal sekste son derece isteksiz olsanız bile kendinizi kayganlaştırıcının etkisine bırakabilirsiniz. Fakat ters ilişkide durum çok farklıdır. Ters olarak yapacağınız cinsel birleşmeyi tam anlamıyla istemeniz gerekir. Rahatlamak bu konuda oldukça önemlidir. Acıyı en aza indirmek için anal kaslarınızın gevşemesi gerekmektedir.

Anal sekste, yavaş bir başlangıç ve yavaş ilerleme çok önemlidir. Anal seks için özel üretilen kaliteli bir kayganlaştırıcı kullanmalı ve anal seks esnasında da bu tür ürünleri bolca kullanmalısınız. Anüsü

ve penisi kaygan hale getirmeniz zevkli ve acısız bir ilişki için en önemli kurallardan biridir.

Güvenli ve zevkli anal seks için ne yapılabilir?

Güvenli ve zevkli anal seks için her şeyden daha önemli olan bir etken vardır: kayganlaştırıcı madde. Aynı şekilde eldiven ya da kondom gibi koruyucu bariyerler de özellikle güvenlik açısından oldukça önemlidir. Ancak anal seksten zevk almak istiyorsanız gerekli olan bir numaralı faktör istektir. Bu farklı deneyimi yaşamayı arzulamak ve denemeden önce bu konuda bilgi sahibi olmayı istemeniz gerekir. Şüphe ya da endişeleriniz olabilir. Zaten denemeden hoşlanıp hoşlanmadığınızı bilemezsiniz. Fakat gerçekten anal seksi denemek istemiyorsanız ama partnerinizin hatırına bir şans vermeye karar verdiyseniz, hem güvenlik hem de keyif açısından yaşadığınız deneyim çok daha zorlaşacaktır. Anal seks gerçekten gevşemeyi ve bedeninize kulak vermeyi gerektirdiğinden, bu deneyim konusunda isteksizseniz belki de beklemeli ya da farklı şeyler denemelisiniz.

Anal seksten zevk alınır mı?

Kadında da erkekte de, anüs ve cinsel organlar anatomik olarak komşudur. Anüsteki sinirler, her iki cinste de, bu bölgenin erotik olarak duyarlılığını sağlar. Dış cinsel organlar bölgesi gibi anüsün de uyarılması, her iki cinse cinsel haz verir. Anal cinsel birleşmeden, fizyolojik olarak kadınlar da erkekler de haz duyar. Ancak herhangi bir cinsel davranışın kişide öznel olarak zevk yaratması için, fizyolojik durumun yanı sıra, kişinin o cinsel davranışa karşı tutumunun da etkisi olduğu unutulmamalıdır.

Anal ilişkiye girmenin kolay yolları nelerdir?

Öncelikle psikolojik olarak hazır olmalısınız. Bir kadın psikolojik olarak ters ilişkiye (makattan seks) hazır değilse; partnerinin tüm

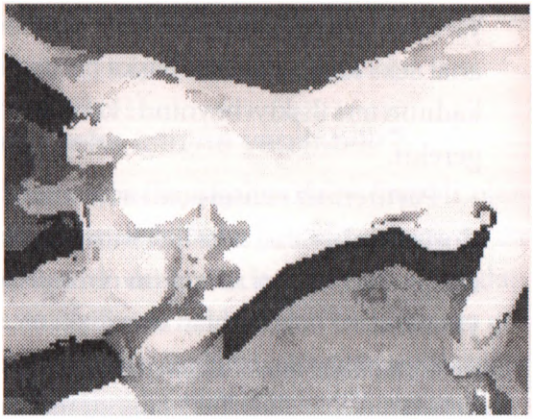
rahatlatma yöntemleri, ilaçlar, kremler ve diğer hiçbir gevşetici işe yarmaz! Duygusal ve düşünsel anlamda hazır olunmadan yaşanan anal seks kadına acıdan başka bir şey vermez. Bu nedenle, öncelikle kadının ters ilişkiyi beyninde kabullenmiş ve denemeye istekli olması gerekir.

Partneriniz ruhsal açıdan hazır olmadan ters ilişkiye zorlamayın! Zorla yapılan anal seks ilişkinizi yıpratır, kadının sizden soğumasına neden olur, tamiri mümkün olmayacak sorunlar (ayrılık, boşanma) yaratabilir Zorla yapılan ters ilişki tecavüzden farksızdır.

Öncelikle anal bölgenizin temiz ve bağırsaklarınızın boş olduğundan emin olun. Bu hem estetik hem de uygulama açısından çok önemlidir. Partneriniz önce kondom ya da plastik bir eldivenle koruduğu parmağına kayganlaştırıcı sürerek, girişten zevk alıp almadığınızı ya da rahat olup olmadığınızı görmelidir. Bir parmağını içeriye sokmayı başardıktan sonra, parmağını anüs kanalında döndürerek nazikçe zorlayabilir. Ancak acı ya da yaralanmaya neden olmamak açısından, bunu büyük bir özenle yapılmalıdır. Bu da başarılı bir şekilde gerçekleştirildikten sonra, anal birleşmeye iyice kayganlaştırılmış penisle devam edebilirsiniz. Bu noktada kayganlaştırıcı, birleşme sırasında sürtünmeyi arttırır ve kâğıt kadar ince olan anal dokunun yırtılmasını engeller. Ayrıca rahatsızlık hissini azaltır, anal kas sisteminin görevini yapamamasını (tuvaletini tutamamak gibi) engeller ve aynı zamanda da dokularda zedelenme yaratmadığı için cinsel yolla bulaşan hastalıkların parçalanmış dokudan sisteminize girmesini engeller.

Anal seksin zararları nelerdir?

Anal seks, yanlış yapıldığı zaman ve gerekli korunma yöntemleri alınmadığı zaman bazı sağlık riskleri taşıyabilir. Özellikle cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve zorlanmalar sonucu oluşabilecek yaralanmalar meydana gelebilir.

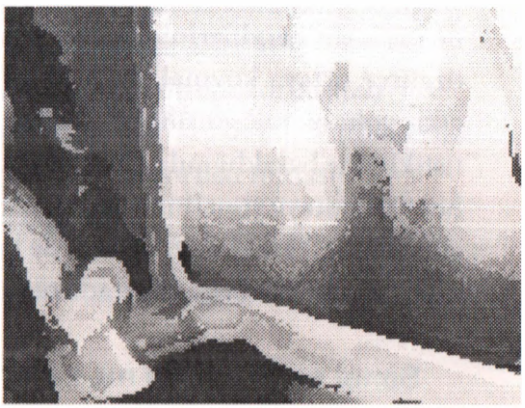


Anal bölge (makat) ve burada yer alan halkasal kaslar, duyu sinirleri açısından zengin bir yerdir. Bu kaslar normalde sıkıca büzülmüş durumda olsalar da 6-7 cm çapa kadar genişleyebilirler. Anal bölgedeki anatomik yapı çok narindir. Eğer hazırlık yapılmadan veya sabırsızca anal ilişki kurulması halinde bu bölgedeki dokularda yırtılmalar, kanamalar ortaya çıkar. Bu yırtılmaların ortaya çıkması sadece acı açısından önemli değildir. Gerek cinsel yolla bulaşan hastalıkların gerekse de bu bölgedeki bakterilerin hastalık oluşturmaları için uygun ortam oluşturmasıdır.

Dışkıdaki bazı mikroplar penisten içeri girer erkeğin cinsel hastalıklara yakalanmasına neden olabilir. Daha da kötüsü bunlar onun prostat dediğimiz (prostat yalnızca erkeklerde bulunan ve idrar torbasının orada idrarı ve spermi yönlendiren bir organdır) önemli bir vücut parçasına yerleşerek ileride çok büyük sorunlar yaratabilir.

Kadın için ise önemli olan makattan çıkan penisin vajinaya temizlenmeden sokulmamasıdır. Çünkü dışkıdaki mikroplar vajinada hastalık yaratırlar. Ayrıca hemoroid hastalığı (basur) olanlarda arkadan cinsel ilişki ağrıya neden olabilir ve hemoroidi arttırabilir. Sonuç olarak, ilk kez tecrübe edeceğiniz güvenli ve eğlenceli anal seksin önündeki en büyük engel anal seksle ilgili yanlış bilgi sahibi olmanızdır. Eğer ki, gereken bilgiyi doğru edindikten ve o isteği içinizde hissettikten sonra anal seks eğlenceli ve güvenli olabilir.

Sanal Seks



İnternet, sosyal medya ya da kısaca teknoloji hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuş durumda ve artık 7'den 70'e herkes bir şekilde "teknolojik" yaşıyor. Seksin ya da cinselliğin de hayatın içinde var olduğunu da kabul etmemek mümkün değil. Teknoloji ve cinsellik bir araya gelince ortaya çıkan yeni ya da uzun süreden beri hayatlara giren kavram: Sanal seks.

Sanal seks, internet ve medya üzerinden görüntü, ses uyarılarıyla giden, fantezilerin yoğun olarak eşlik ettiği bir cinsellik dünyasıdır. Aktif olarak çiftlerin karşılıklı seks yapması ve bu seksi birbirlerine seyrettirmesi, kişilerin tek başına internetteki çeşitli pornografik görüntüler ile fantezilerini tatmin etmesi ve mastürbasyon yapmasıdır.

Sanal seks derken kastedilen ana tema cinsel içerikli sohbet ve eylemleri içerir. Sanal seksin bu denli artmasının birinci sebebi internettir. Daha önce sanal seks yok muydu? Elbette vardı. Bilgisayardaki CD"ler, videokasetlerle şu ya da bu şekilde yaşanıyordu. Sanal seksi yaratan asıl büyük dinamik internettir. Çünkü çok daha

geniş olanaklar sunuyor. Sanal seks cinsel tatmini yaşamanın en kolay, en risksiz yolu olarak görülüyor. Bu açıdan baktığınızda sanal seks vazgeçilmez doyum aracı oluyor.

Sanal sekse genelde, kendi cinsel yaşamında tatminsizlikler yaşayan insanların farklı cinsel davranış biçimlerini tanımak, farklı cinsel heyecanlar yaşamak, farklı partnerlerle kendilerini hayal etmek ve bu anlamda cinsel yaşamlarını zenginleştirmek için sanal seksi tercih ediyorlar.

Türkiye gibi muhafazakâr, cinselliğin bir tabu olduğu ülkelerde kişilerin kendilerini özgürce ifade etmelerinde, davranışlarını özgürce ortaya koymalarında doğal olarak sanal seks önemli bir çıkış yolu olarak görülüyor. Bugün arama motoru Google'ın istatistiklerine bakıldığında, Türkiye'den pornografiye ve cinsel içerikli her türlü siteye yönelimin fazla, hatta dünyada ilk sıralarda olduğu görülebilir. Yasaklanan sitelere de bakıldığında pornografi içerikli yayın yapan sitelerin ilk sırada olduğunu görülmektedir.

Sanal seks yararlı mı, zararlı mıdır?

Kişinin gerçek cinsel yaşamı içerisinde zenginleştirici bir unsur, partneriyle iletişimini, cinsel doyumunu güçlendirici bir faktör olduğu ve böyle kaldığı sürece sanal seksin bir zararı yoktur. Ancak sanal seks kişinin gerçek cinsel yaşamını olumsuz etkilemeye, partneriyle sorun yaşamaya başladığı noktada zararlı olabilmektedir. Kişinin cinsel açıdan kendisine, partnerine ve giderek çevresine yabancılaşmasını getirebilmektedir.

Asla unutmamak gerekir ki, cinsellik iki insanın birbirine dokunmasıyla, tensel temasla, kokuyla bütün duyu organlarıyla yaşanan bir süreçtir. Tam bir cinsel doyum da ancak, bu beş duyunun devrede olması, duygusal-bilişsel tatminlerin yaşanmasıyla sağlanabilir. Yalnızca görme ve işitme duyularıyla cinselliği yaşamaya çalışmak cinselliğin kendisine yabancılaşmaktır.

Sanal sekse bağımlı olmaya iten bazı sebeplerden bazıları şunlardır

- İstedikleri an, istedikleri kişiyle fantezi kurabilme şansları
- Sıkıldıktan sonra hayatından çıkarmanın kolay olması
- Cinsel yolla bulaşan hastalılardan direkt korunmaları
- Kolay ulaşılabilir olması
- Gerçek ilişkilere nazaran daha az yorucu olması
- Sevişecek bir partnerin olmaması
- Yeni fanteziler keşfetme

Mastürbasyon

Mastürbasyon, cinsel davranışın hayal kurularak zihinde yaşanması, elle, yabancı bir cisimle veya sürtünerek boşalmanın (orgazmın) sağlanmasıdır. Yani, kişinin kendi kendilerini cinsel doyuma ulaştırma sanatıdır. Mastürbasyon cinsel fantezilerimizin ve cinsel hayal gücümüzün ulaştığı bir noktadır. Erkekler, penislerini okşayarak, kadınlar ise vajinanın tüm çevresini, göğüslerini, klitorislerini okşayarak bu cinsel doyuma ulaşırlar. Bu cinsel doyum vücudun gevşemesini ve sakinleşmesini sağlar.

Erkeklerin mastürbasyon yapmasına halk arasında ya da argoda otuz bir çekmek adı verilir. Normalde rakam ile yazılmaktadır yani; 31 çekmek olarak tabir edilir.

Kadın olsun erkek olsun, bakire kız olsun veya dul bayan olsun, liseli genç olsun veya 35 yaşında yetişkin erkek olsun mastürbasyon cinsel ilişki yaşayacak partneri olmayanlar için alternatif çözümdür.

Erkeklerde Mastürbasyon

Erkeklerde özellikle cinsel hayatı olmayanlarda, mastürbasyon neredeyse bir zorunluluk halindedir. Sperm (meni) üretimi devamlıdır. Hiç durmaz, üretilen spermler bir kesede toplanır ve boşaltılmaya hazır beklerler. Arkadan da devamlı sperm üretimi olur ve bu keseye boşalır. Bu kesenin bir hacmi, bir kapasitesi vardır, bu hacim dolunca cinsel istek artar, yoğunlaşır. Eğer ilişki veya boşalma gerçekleşmezse kasıklarda ağrı, aşırı cinsel istek başlar.

Eğer kişi boşalmaz veya ilişki kurmazsa belli bir süreden sonra ki bu süre kişiden kişiye değişir (4 ila 15 gün), erkek uykuda boşalır ve keseyi boşaltarak arkadan gelen spermlere yol açar. "Hamamcı olduk" veya "Rüyacı olduk" deyimi buradaki boşalmaya bağlı yıkanma gerekliliğinden gelmiştir. Erkeklerdeki cinsel arzu kontrolsüzlüğü de devamlı üretilen sperm ve onun boşaltılması isteği

sonucu olup bayanların erkeklerde anlayamadıkları duygusuz cinsel istek bundan dolayıdır, denilebilir.

Erkekler mastürbasyon yaparken nelere gereksinim duyar?

Erkekler mastürbasyon yaparken kendilerini tahrik edecek erotik, pornografik film izleyebilir, erotik dergiler, kitaplar vb. okuyabilir veya arzuladığı bir kadını hayal edebilir. Bu erkeklerin boşalmasında yardımcı unsurdur.

Erkekler nasıl mastürbasyon yapar?

Erkekler kadınların aksine klitoris gibi özel bir noktaya dokunuşlar yaparak ya da okşayarak değil, penisi avuç içine alarak ileri geri hareketler yaparak mastürbasyon yaparlar. Erkeklerin çoğu ellerini kullanır. Bununla birlikte herkes kendince bir yöntem ve usul geliştirir. Bazı erkekler penisin üst yüzünü hafifçe okşarlar, bazıları ise penisi sıkar ve sertçe sürterler. Bazıları ise sadece penisin baş kısmını yani süngerimsi kısmanı okşarlar. Bazıları ise penisin tüm çevresini elleriyle sıvazlayarak doyuma ulaşırlar. Yani sıvazlama orgazma yaklaştıkça hızlanır, meninin akmasıyla yavaşlar veya durdurulur. Bazı erkekler meninin akması sırasında penisi sıkıca tutarlar. Böylece mastürbasyon işlemi tamamlanmış olur.

Erkekler mastürbasyon yaparken neler hissederler?

Erkekler mastürbasyon yaparken penisin vajinaya girdiği hissini yaşayarak orgazm olurlar. Erkekler asıl zevki penisin baş kısmından alsalar da mastürbasyon esnasında penisin tamamıyla mastürbasyon yaparlar bazı zamanlarda testosteronları da okşayarak zevki arttırmayı hedeflerler.

Erkekler mastürbasyon yaparken ne kullanırlar?

Erkekler mastürbasyon yaparken genellikle krem, sabun, tükürük, kayganlaştırıcı jel kullanırlar. Bayanların orgazm yaşamak için vibratör kullanmasına benzer yöntemlerle de mastürbasyon yaparlar. Örneğin satın alınan suni vajina orgazmı tatmalarına iyi bir araç olabilir.

Kadınlarda Mastürbasyon

Kadınların büyük bir çoğunluğu fiziksel olarak rahatlamak ve rahat bir şekilde uyumak için mastürbasyon yapmaktadırlar. Mastürbasyon, ön yargılardan dolayı bizlere itici kötü bir şey olarak gösterilmiştir. Tam aksine elle veya cisimle tatmin ruhsal ve fiziksel gelişmenin sağlıklı olması için gerekli gayet normal bir işlevdir.

Mastürbasyon yapan kadınların, kendilerine olan güvenleri artar. Bu eylem bedenlerini tanımalarını ve sevmelerini, aynı zamanda bedenlerinin hangi noktalarının daha çok zevk verdiğini anlamalarına yol açar ve ileride seks yaşamları için önemli bir katkı sunar.

Araştırmalar, mastürbasyon yapan kadınların bedenlerine olan güvenlerinin arttığını da ortaya koymaktadır. Mastürbasyon bedeni tanıma, sevme şansı da kişiye vermektedir. Bir başka ilginç nokta da,

düzenli olarak mastürbasyon yapan kadınların, seks yaşamlarının daha uzun ömürlü olduğu yönündedir.

Kadınlar nasıl mastürbasyon yapar?

Kadınlar en sık olarak elle dıştan klitoris uyarısı ile mastürbasyon yapmaktadırlar. Elle veya yabancı bir cisimle vulva ovuşturularak veya sıkılarak yapılan klitoris uyarılar genellikle orgazm ve boşalma ile sonuçlanmaktadır. Titreşimli vibratörler klitoris uyarısı sağlayarak boşalmayı sağlayabilir.

Banyoda basınçlı su tutularak klitorisin uyarılması da diğer bir mastürbasyon yöntemidir. Hem kadın hem de erkekler mastürbasyon sırasında bebek yağı veya sabun gibi kayganlık sağlayıcı maddeler kullanmaktadırlar.

Kadınlar mastürbasyon yaparken vücutlarının meme ucu, bacak arası, kulak arkası gibi haz bölgelerini de elleri ile uyararak orgazmı sağlayabilmektedirler. Bazen pornografik film, cd veya dergiler de orgazm sırasında kullanılabilmektedir.

Kadınlar bazen dildo (yapay penis) veya başka yabancı maddeleri vajina içine sokarak, klitoris ve G Noktası aracılığıyla vajinal tatmin yolunu arayabilmektedir. G noktası vajinal girişte 2-3 cm içeride vajinal ön duvarda yer alan bir alandır ve klitoris orgazmı sağlar. Vajina içine parmak veya parmaklar sokularak (elle) G noktası uyarılarak da öz doyum sağlanabilmektedir.

Mastürbasyonun bedene bir zararı var mıdır?

Mastürbasyon mikroplu, pis malzemeler kullanarak yapılmadığı sürece bedene hiç bir zararı yoktur.

Mastürbasyon adet düzenini bozar mı âdeti geciktirir mi?

Mastürbasyonun adet düzenine bir etkisi söz konusu değildir. Ayrıca rahatlama sağladığı için adet sancılarını azaltıcı etkisi vardır.

Mastürbasyon yapmak bekâreti bozar mı?

Klitorisi okşama ya da çeşitli şekillerde uyarma, ya da vajina girişine elle basınç uygulamak kesinlikle kızlık zarını bozmaz. Vajina içine bir cisim sokulması kızlık zarını bozabilir.

Mastürbasyon yaparken dikkat edilecek noktalar

- Mastürbasyon yaparken kullanılacak cisim veya parmaklar temiz olmalı
- Bakire bir kız mastürbasyon yapıyorsa, kızlık zarının bozulmaması için sadece klitoris bölgesi uyarılmalı
- Mastürbasyon yapacak kişi vajinal bölgenin anatomisini bilmeli
- Partnerli cinsel ilişkiyi olumsuz etkilemesi için mastürbasyon yoğunluğuna dikkat edilmeli

Mastürbasyonun faydaları nelerdir?

Mastürbasyonun yararları ile ilgili bir takım bilimsel çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır.

- Cinsel haz verir.
- Kişinin kendisine olan özgüveni arttırır.
- Rahatlama ve gevşeme sağlar.

- Cinsel eğitimin bir parçası olarak cinsel hayatın gelişmesine fayda sağlar.
- Cinsel hayatta güvence ve özsaygıyı arttırır.
- Sevişme esnasında yapılan mastürbasyon kişilere değişik zevkler vererek cinsel hayatı zenginleştirir veya renklendirir. Birlikte yapılan mastürbasyon seks hayatına değişik bir alternatif olarak değerlendirilebilir.
- Çiftler için kendilerine neyin ne derece zevk verdiğini bulma konusunda bir fırsattır.

Birlikte uygulanan mastürbasyon kadının hamilelik durumlarında veya erkekte ereksiyon sorunları gibi seksin yapılamayacağı bazı tıbbi durumlarda da iyi bir alternatiftir.

Kasıklarda olan ağrıyı hafifletir.

Erken boşalma tedavisinde kullanılabilir.

Uykusuzluğa iyi gelir.

Mastürbasyon hakkındaki yanlış bilgiler

Cinsellikle ilgili yanlış bilinen bir takım hurafeler dilden dile dolaşan, kaynağı belirsiz adeta şehir efsaneleri gibidir. Bir takım ahlaki ve geleneksel tabulardan dolayı mastürbasyon hakkında da bir sürü yanlışlar cinsel bilgiler mevcuttur. Bunlardan bazıları:

- Mastürbasyon akıl hastalığına yol açar.
- Mastürbasyon cinsel güçte azalma yapar.
- Mastürbasyon kısırlık yapar.
- Mastürbasyon iktidarsızlık yapar.
- Mastürbasyon ahlaksızlıktır ve asla yapılmamalıdır.
- Tüm bu söylemlerin tıbbi ve bilimsel olarak hiçbir önemi yoktur.

Mastürbasyonun zararları

- Erken boşalmaya yol açabilir.
- Kişinin sosyal yaşantısını veya normal seksüel ilişkilerini bozabilir.
- Kişinin partnerine olan arzusunu olumsuz etkileyebilir.
- Kişi mastürbasyon sonrası suçluluk ve utanç duygusuna kapılabilir.
- Mastürbasyon çok aşırı yapıldığında genital bölgenin cildinde tahriş oluşmasına neden olabilir.
- Yorgunluk ve uykuya eğilim yapar.

Dildo Nedir?

Dildo erkek penisine benzeyen yapısıyla kadınları cinsel yönden tatmin eden cinsel bir oyuncaktır. Günümüzde dildoların çeşitleri oldukça fazladır. Ancak en fazla tatmin olunan çeşitleri ise titreşimli olanlarıdır.

Neden Bayanlar Titreşimli Dildo (Vibratör) Tercih Eder?

- AIDS ve Hepatit B gibi riskli hastalıklardan korunmak,
- Daha fazla zevk almak,
- Cinsel açıdan daha fazla uyarılmak,
- Artarda zincirleme orgazmlar yaşamak,
- Bir erkekle ilişkiye girme konusunda kendini zorunlu hissetmemek,
- Herhangi birine bağımlı kalmamak,
- İstenilen zamanda istenilen yerde rahatça kullanılabilmek,
- Gerçek ilişkiden çok daha fazla zevk almak,

Dildo (Vibratör)

- Rahatlamak için,
- İkili ilişkilerden rahatsızlık duymak,
- Cinsel hayatında tatmin alamamak ve mutsuz olmak,
- Sağlığa zararının olmamasıdır.

Vibratör Kullanmak Zararlı mıdır?

Kesinlikle hayır. Günümüzde birçok bayan kendini tatmin etmek amacıyla farklı cisimler veya farklı uyarıcılar kullanmaktadır. O cisimlerin vücuda çok daha fazla zarar verdiğinden emin olabilirsiniz. Sizin şahsınıza özel ten hassasiyetinde olan bir vibratörün sağlıklı şartlarda kullanılması halinde size hiçbir zararı olmayacaktır.

Vibratörün Yararları Nelerdir?

- Cinsel hastalıklara karşı koruyucudur.
- Partner bulma ihtiyacı hissettirmez.
- Cinsel açıdan tatmin edicidir.
- Kolayca taşınabilmesi.
- Teferruat gerektirmeden kolayca kullanılabilmesi,
- Sağlığa zararının olmaması,

5. Cinsel Birleşme Pozisyonları

Cinsel Pozisyon

Sekste en önemli bir diğer etkende seks pozisyonlarıdır. Bu pozisyonlar sevişme esnasında uygulanırsa her iki tarafa da muhteşem zevkler verir. Genelleme yapacak olursak, ülkemizde en çok uygulanan pozisyon yani en alışılmış pozisyon, erkeğin üstte, kadınla yüz yüze olduğu pozisyondur. Özellikle kadınların çoğu bu pozisyonu seçiyor. Sebebi, ise göz göze bakışmaları, dudaklarının, boyunlarının öpülmesi, memelerinin okşanması ve emilmesi vb. nedenlerdir.

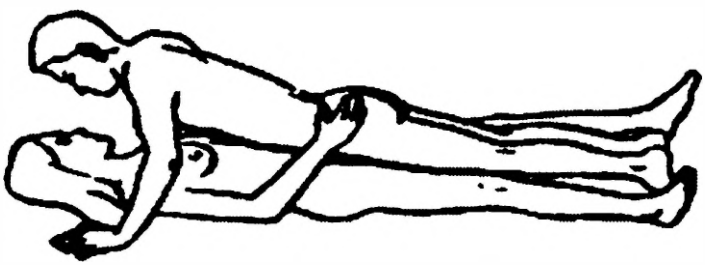
Cinsel ilişki sırasında erkeğin eşini uyarması için çeşitli pozisyonlarda birleşme tekniğini uygulayabilirler. Aynı eşle yıllar boyu beraber olan çiftler değişik teknikleri uygulayarak cinsel hayatlarına renk katabilir, daha çok zevk alabilirler. Ama doruğa ulaşmak için en iyi pozisyon bir şey yoktur. Bu, kadından kadına, erkekten erkeğe ve birleşmeden birleşmeye değişir. Uyarılma ve tatmin olmada pek çok etken vardır. Orgazm olmak için, öncelikle birleşme sırasında çok rahat olunmalıdır.

Tercih edilen pozisyonda, anatominin rolü vardır. Kadında sinirlerin toplandığı yer klitoristir ve klitoral uyarmayı mümkün kılan her pozisyon, sonunda orgazmı mümkün kılar. Ayrıca, vajinal dudaklar ve vajina girişi uyarmalara karşı duyarlı bölgelerdir. Erkeklerde ise, penisin her tarafının uyarmalara karşı duyarlı olmasına karşın, en duyarlı bölge penisin bak kısmıdır.

Pozisyon değiştirmek pelvislerin açısını değiştireceğinden, doğrudan klitoral temas veya penis başının vajinal duvara doğrudan temasını sağlayacaktır. Birleşme sırasında klitorisin parmakla uyarılmasından da pek çok kadın zevk alır. Erkek kadının arkasına geçip birleşmeyi sağlarsa, eliyle klitorise ulaşabilir. Elbette bu pozisyon, her kadının hoşuna gitmeyebilir.

Hangi pozisyonu seçerseniz seçin, sevişmenin verdiği fiziksel duygulara yoğunlaşmış olun ve istediğiniz doğrultusunda hareket edin. Rahat olabilmek çok önemlidir; bunun için de kendi gereksinimlerinizin farkında olmanız gerekir. Kısacası insanların çoğunun en çok hoşlandığı belli pozisyonlar vardır ve sizin için en uygun olanını deneyerek bulabilirsiniz.

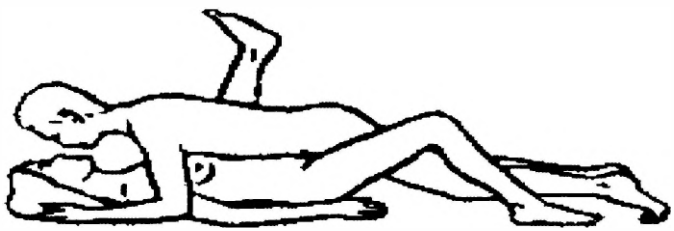
Şimdi cinsel birleşme pozisyonlarını resimli olarak inceleyelim.



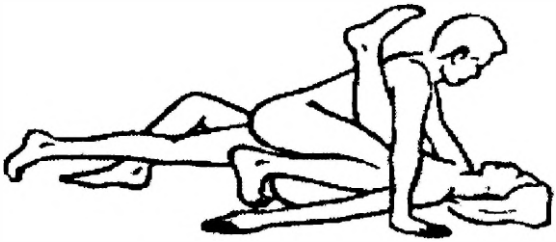
En alışılmış pozisyon, erkeğin üstte, kadınla yüz yüze olduğu pozisyondur. Kadınların çoğu bu pozisyonu yeğler. Bir çift, birleşmeye bu pozisyonla başlayabilir; erkeğin orgazmını geciktirmek amacıyla, birleşme sırasında pozisyon değiştirebilir ve daha sonra birlikte orgazm için en uygun pozisyon olan misyoner pozisyona dönülerek birleşmeye son verilebilir.

Misyoner pozisyonu, öteki pozisyonların çoğundan daha elverişlidir. Birleşme daha az derin uzun süreli ve duygusal ya da derin, kısa süreli ve sert olabilir.

Misyoner Pozisyonunun Temeli bu pozisyon kadını gevşetir, birleşmeyi kolaylaştırır ve erkeğin alt karın darbelerine yardım eder.



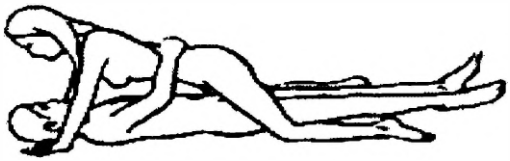
Aynı zamanda karşılıklı okşamaya ve öpüşmeye de uygundur. Bununla birlikte, derin birleşme, daha fazla hareket özgürlüğünden hoşlanan bazı kadınları rahatsız eder.



Erkek çok ağırsa ya da erken boşalma sorunu varsa ya da kadın ileri gebelik dönemindeyse, bu pozisyon uygun değildir.

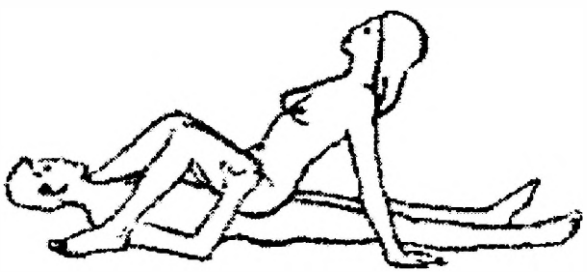
Kadının üstte olduğu pozisyonlar

Misyoner pozisyonunun karşıtı olan pozisyonda çift, yüz yüze ve kadın erkeğin üstünde ata biner gibidir.

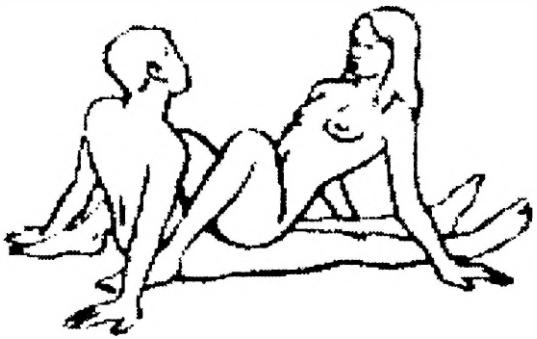


Bu ona, cinsel ilişkinin şiddetini ve süresini denetleme olanağı sağlar. Diz çökmüş olarak başlayıp pozisyon da değiştirebilir.

Örneğin, teması kaybetmeden uzanabilir. Bazı seksologlar bu pozisyonun iki eşe de en çok haz veren pozisyon olduğunu ileri sürmektedirler.



Bu pozisyonda, kadın erkeğin ağırlığından kurtulmuş olduğundan pelvis darbeler yapabilir ve birleşmenin derinliğini duyabilir. Erkek onu serbestçe okşar ve orgazmı geciktirebilir. Bu pozisyon özellikle kadının kısa ve erkeğin uzun olduğu çiftler için uygundur.

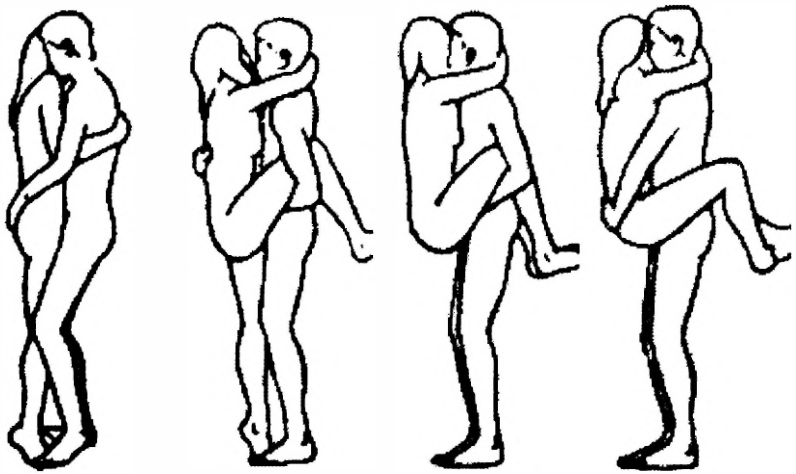


Ancak kadın otururken yapılacak ters bir hareket acı verebilir, pasif rol erkeğin hoşuna gitmeyebilir. Bu pozisyon gebe kalmaya pek uygun değildir.

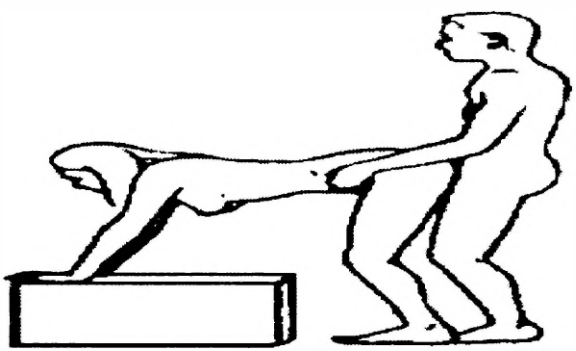
Eşlerin yan yana olduğu pozisyonlar

Eşlerin birbirlerinin ağırlığını taşımak zorunda kalmamaları ve kollarının serbest kalıp birbirlerine sarılabilmeleri, bu pozisyonun üstünlükleri arasında sayılabilir. Bunun yanı sıra, bazı çiftler yeterli uyarı olanağı vermediğini öne sürerek bu pozisyonu elverişsiz bulmaktadır.

Ayakta pozisyonlar

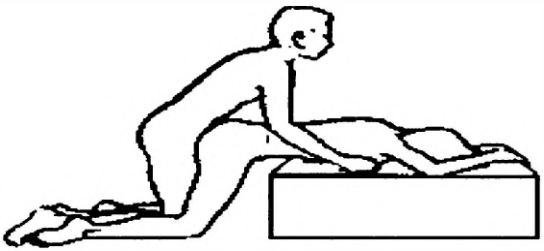


Ayaktaki pozisyonlar genellikle aceleyle, gizli ve rahatsız koşullarda uygulanmaktadır. Bazı pozisyonlar erkeğin eşini yerden kaldırmasını gerektirir. Bu boy sorununu ortadan kaldırır. Ancak erkeğin yorulmasına neden olabilir. Daha kısa olan eş bir eşyanın, örneğin, kalın bir kitabın üstünde ayakta durabilir.



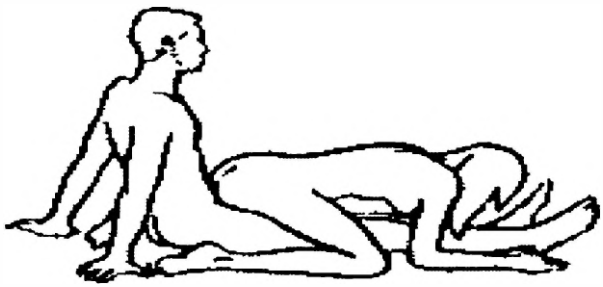
Bununla beraber, en iyi koşullarda bile eşlerin boyları farklı ise durum zorlaşır.

Arkadan sarılarak birleşme pozisyonları

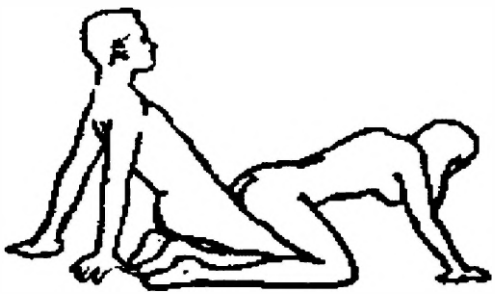


Çoğu kişiler arka yolla birleşmenin doğaya aykırı olduğunu savunurlar.

Oysaki hemen hemen tüm memeliler yalnızca bu şekli uygular.



Bu yeterli derecede derin birleşmeyi ve klitoris üzerinde hoşa giden bir baskı sağlar.



Uzanarak, diz çökerek, oturarak ve ayakta uygulanan değişik pozisyonlar vardır.

En azından bunlardan bazıları her yaşta çifti tatmin etmektedir.

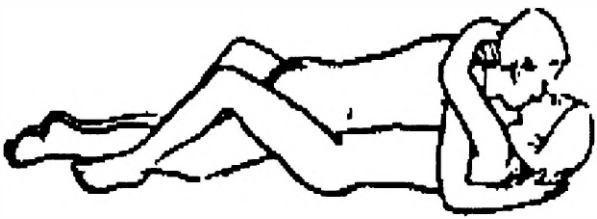
Hatta bazı pozisyonlar, öteki birleşme şekillerinin çoğunu olanaksız kılan fiziksel koşullarda olan kişilere özellikle uygundur.

Özel isteklere cevap veren pozisyonlar

Yeni duygular tatma isteği, insanların çoğunu cinsel birleşmede mümkün olan yüzlerce pozisyonu denemeye itmektedir. Daha az kullanılan pozisyonlardan bazıları ise yeniliğin ötesinde bazı fiziksel

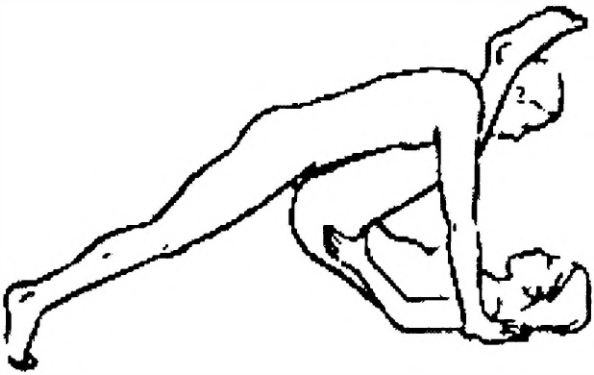
ve psikolojik sorunları çözümlemeye yarar. Gebe bir kadın için, şişman olan eşler, sırt ağrısı çekenler, penisi kısa olanlar için ve eşi kendisinden uzun ya da kısa olanlar için hiç denenmemiş hatta düşünülmemiş bir pozisyon en iyisi olabilir. Doğru pozisyonun seçimi, hiç orgazma varamayan bir kadının orgazma varmasına ya da iktidarsız bir erkeğin sorununun üstesinden gelmesine, hatta görünüşte kısır olan bir çiftin çocuklarının olmasına yardım edebilir.

Bakirelere uygun pozisyonlar

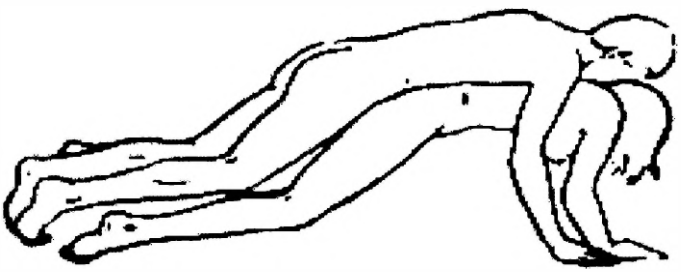


İlk kez ilişkide bulunanların çoğu "misyoner" pozisyonunu seçmektedir. Bakire kadın ve bakir erkekler için pozisyon ve şekli çok önemli değildir. Yaklaşım, yavaş ve düşünceli olmalıdır. Ön hazırlık vajinanın kayganlığını sağlar ve özellikle geçmişteki "petting" deneyimleri, kadının kızlık zarını genişletmiş ya da yırtmışsa, kadının rahatsızlığı azalır.

Gebe kalmak için uygun pozisyonlar

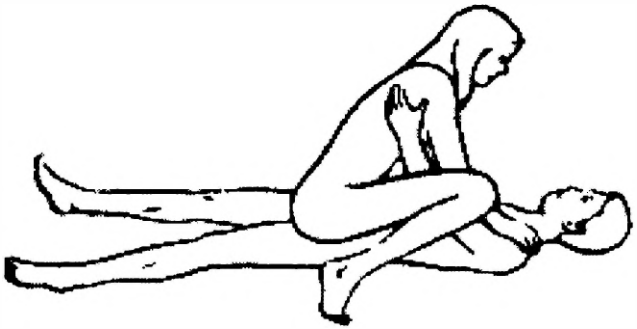


Kadın, dizleriyle erkeğin omuzlarına dayanır. Bu, kilolu kadınlarda tam birleşmeye ve spermlerin rahim ağzının yakınında birikmesine yardım eder.

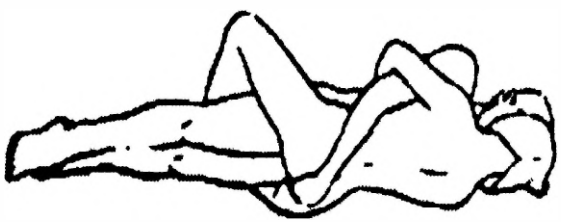


Diz çökmüş olarak yapılan arka yolla birleşme, eğer rahim retrovers (arkaya dönük) ise spermlerin rahim kanalına ulaşmasını sağlar.

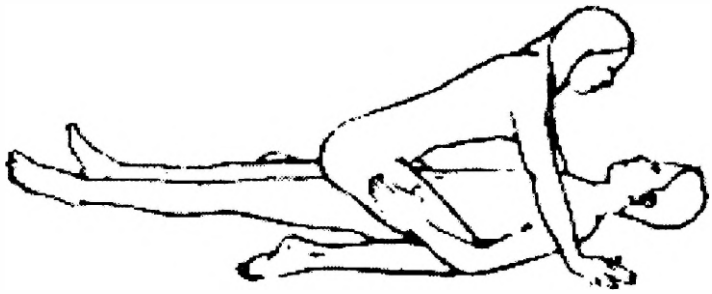
Sorunlu kişiler için pozisyonlar



Kadın, erkeğin üzerinde doğrulur. Bu pozisyon kadının vajinası darsa tam birleşmeye ulaşılmasını sağlar.



Bu yan yana arka yolla birleşme pozisyonu zayıf ereksiyon sorunu olan erkeklere önerilir.

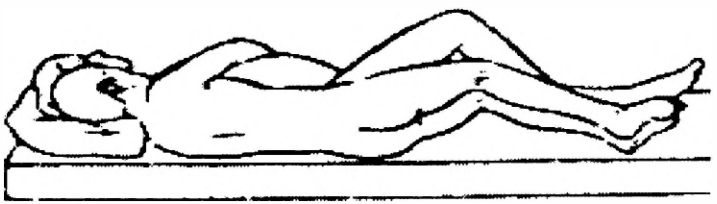


Kadının üstte olduğu bu pozisyon, erkek iktidarsızlığının ve erken boşalmanın tedavisi olarak önerilir. Ayrıca orgazm olmayan kadınların tedavisinde başlangıç pozisyonu olarak yararlanılır.

Bu yan yana pozisyon kadının istem dışı kalça hareketlerini daha kolaylaştırır ve orgazma ulaşmasında yardımcı olur. Bir önceki pozisyonun devamı olarak önerilir.

Gebelik sırasındaki pozisyonlar

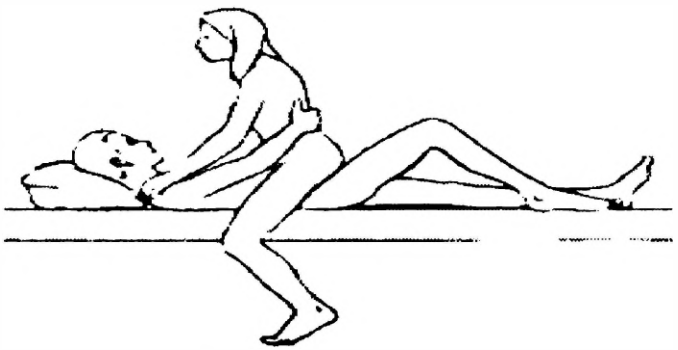
Geçmişteki kendiliğinden düşükler nedeniyle, doktor tarafından ilk üç ayda ilişki yasaklanmamışsa, gebelik süresince önerilir. Çift, normal ilişkide bulunabilir. Gebeliğin ilerlemesi ve karnın büyümesi ile klasik ilişkiler zor ya da olanaksız olmaya başlar. İleri gebelik dönemindeki bir kadın için karına doğrudan basınç yapılmasından sakınan ya da en azından birleşmenin derinliğini denetlemeye izin veren pozisyonlar gereklidir.



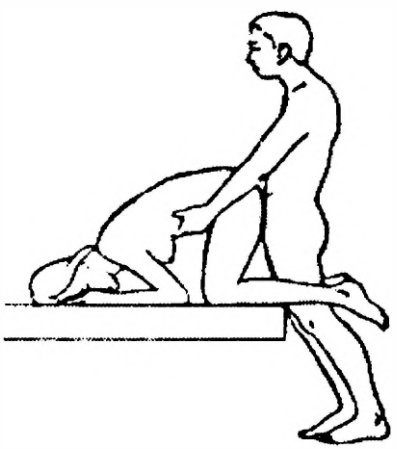
Eşler, yatak üzerinde bir arka yolla birleşme pozisyonunda diz çökerler ve erkek, çok derine itmekten kaçınır. Kadın, bacakları, vücudunu taşıyacak şekilde, açık olarak yatar. Karın üzerine basıncın olmaması bu pozisyonu gebeliğin son dönemlerine uygun kılar. Çift, arka yolla birleşmek için yan yatar. Burada da karına baskı yoktur.

Çift bir sandalye üzerinde birbirine sarılır. Kadın, erkeğin üzerine oturur. Böylece birleşmenin derinliği denetlenebilir.

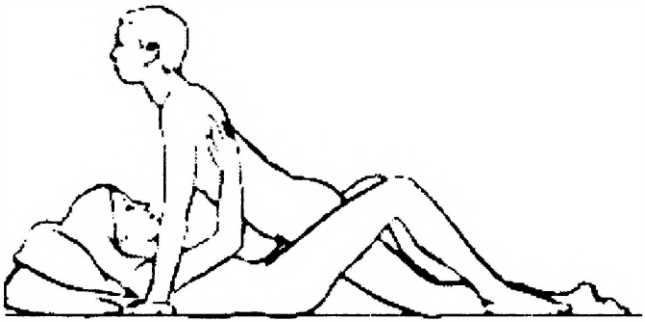
Sırt ağrısı çekenler için pozisyonlar



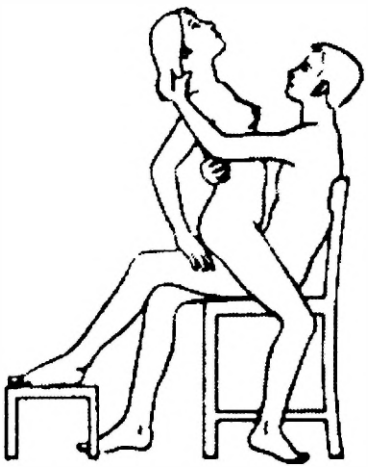
Sırt ağrısı çeken kişiler alışagelmiş pozisyonlarda çok rahatsız olabilirler. Oysa sıklıkla daha az kullanılan yöntemlerden yararlanabilirler ya da en azından onlara katlanabilirler. Şefkatli bir eş bu pozisyonları bulmaya çalışacaktır. İşte sırt ağrısı çeken kişilerin çoğuna uygun dört pozisyondur.



Erkek yatağa yatar, kadın ata biner gibi oturur, öne eğilir. Sırt ağrısı çeken erkektir. Erkek arka yolla birleşmek üzere ayakta durur, kadın aşağıda, yatağın üzerinde diz çöker. Sırt ağrısı olan erkektir.



Kadın yatağa yatar, erkek ise bacakları arasında ileriye doğru kendini kaldırır. Ağrısı olan kadındır.



Bir sandalye üzerinde yüz yüze, kadın erkeğin üzerine pelvik darbeler yapabilecek şekilde oturur. Ağrısı olan erkektir.

6. Cinselliği Yaşamak

Cinsel İstek

Cinsel istek, kadınlarda ve erkeklerde cinsel partneri ile cinsel ilişkiye girme arzusudur. Cinsel istek, cinsel sağlık açısından önemli bir unsurdur. Cinsel isteğe partnerle ilişkiye girme arzusu yanında cinsel içerikli rüya görme, fantezi kurma, erotik içerikli materyallere ilgi duyma da eşlik etmektedir.

Cinsel arzu işitsel, görsel, kokusal, dokunsal, tatsal algılar sonucunda uyarılabilir. Aslında bedeni sağlıklı olan ve herhangi bir hormonal problemi olmayan her insanda cinsel istek ve arzular bulunmaktadır.

Bir canlının hayatta kalabilmesi ve varlığını sürdürebilmesi için hava, su, ateş, besin gibi gereksinmelere ihtiyacı vardır. Bu gereksinmeler canlıların hayatta kalmasını sağlar. İnsanlarda doğal olarak bir canlı olduğu için bu gereksinmelere ihtiyacı vardır. Cinsel istekte insanların en önemli doğal ihtiyaçlarından birisidir. Bu doğanın insanlara vermiş olduğu muhteşem bir içgüdüdür. Tıpkı yemek, içmek, gezmek, nefes almak gibi bu cinsel içgüdüsünü de yaşamak zorundadır. Bunda utanılacak, korkulacak, suçluluk duyulacak bir şey yoktur. Asıl utanılacak, korkacak şey, bu içgüdüsünü korkarak, utanarak yaşamasıdır.

Elbette her insan dürtüleri doğrultusunda cinselliğini yaşamak ister. Ancak her yerde bu pek mümkün değildir. Özellikle Türkiye gibi muhafazalar ülkelerde cinsellik tam bir tabudur. Bu tabuların

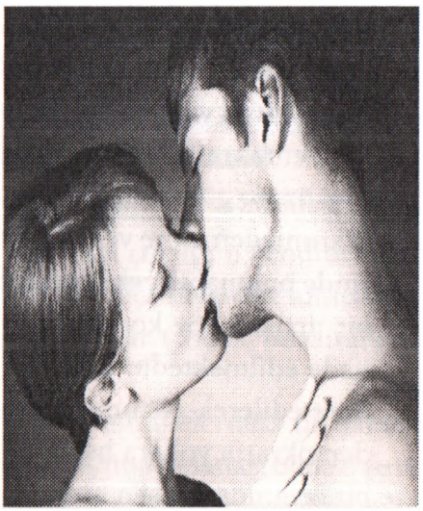
çoğu yazılı kanunlar değildir fakat bu toplumsal kurallar hukuk kurallarından daha geçerlidir. Bu kuralların çoğu öyle serttir ki, uymazsan sonucu ölümle bitebilir. Bu durumda insanlar istemese de cinsel davranışlarını yaşadığı o toplumun gelenek-görenek, töre, dini ve hukuki kuralların a göre ayarlamak zorundadır.

Bu yaşam tarzı elbette çağımıza ters düşmektedir. Aklı, fikri yerinde olan çiftlerin birbirini sevmesi el ele tutuşup gezmesi, sarılıp öpüşmesi, cinsel ilişkiye girmesi başkalarını ilgilendirecek bir konu değildir. Bu tamamen onların sorunudur. Karşı gelmek veya itiraz etmek, insan haklarına ve doğasına tamamen ters düşmektir. Bu cinsel tabu anlayışı bir an önce yıkılmalı ve yerine çağdaş cinsellik anlayışı gelmelidir.

Avrupa, Amerika gibi gelişmiş ülkelerde reşit olmuş, aklı fikri yerinde olan bireyler istisnalar haricinde cinselliklerini gayet normal bir şekilde yaşamaktalar. Bu gelişmiş ülkelerin insanları cinselliklerini korkarak ya da utanarak değil, bir ihtiyaç olarak görürler ve öyle yaşarlar. Toplumsal, dinsel ya da hukuksal bir baskı söz konusu değildir. Kişi özgürdür ve kararı kendisine aittir.

Sonuç olarak denilebilir ki, bir insan yaşamından kendisi sorumludur. İstisnalar haricinde bir birey cinselliğini istediği gibi yaşayabilmelidir. Ne din, ne töre, ne gelenek-görenek ya da başka bir şey kesinlikle müdahale etmemelidir.

Flört İlişki



Flört, yeni başlamakta olan bir ilişkinin ilk adımı denilebilir. Yani, kadın erkek arasındaki yeni başlamakta olan duygusal ilişkidir.

Flört ilişkiyi iki aile çerçevesinde değerlendirmekte fayda olacağını düşünüyorum. Çünkü bu ortamlarda yetişen bireyler toplumun bir parçasıdırlar.

Demokratik aile düzeni

Öncelikle "Demokratik aile düzenini nedir ve nasıl işler?" bunu açıklamakta yarar var. Demokratik ortamda yetişen birey tüm yönleriyle kabul edilir. Bireye yol gösterilir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakılır. Aile içinde kurallar, sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde birey özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır. Aileyi ilgilendiren kararlar beraber alınır. Her konuda bireyin düşünce ve fikirleri dinlenir.

Anne babalar çocuklarına karşı hoşgörülüdürler, onları desteklerler, çocuklarıyla ilgili kararlar alırken seçenekler sunarlar,

çocuğun seçtiği davranıştan ders almasına izin verirler. Aile ortamı çocuğa kendini anlatma özgürlüğü veriyorsa çocuk sağlıklı biçimde gelişir aileyi ilgilendiren kararlar alınırken çocuğun fikri sorulur. Çocuğun fikirleri ne kadar mantıksız ve basit olursa olsun mutlaka saygıyla dinlenir, çocuk susmaya değil konuşmaya teşvik edilir. Böyle bir ailede evde ve toplumdaki kuralların sınırları bellidir. Çocuk neyi nerede yapacağını veya yapmayacağını bilir. Evde uygulanacak kuralları çocuklarıyla birlikte belirlerler ve bu kurallara herkes uyar. Anne ve baba çocuğa davranışlarıyla iyi bir modeldir. Çocuklarından görmek istemedikleri davranışı kendileri de yapmak istemezler. Çocuk belirli sınırlar içinde özgürdür. Çocuğa şiddet ve duygusal yaptırım gücü yerine, anlatarak ikna etmeye çalışırlar.

Demokratik ailede yetişen birey, hem davranış seçiminde kendini özgür görebilir, hem de seçimleri hakkında kısıtlanacağından çekinmeden anne ve babasına danışabilecek onlarla fikir alış verişinde bulunabilecek durumdadır. Aile fertleri arasında açık ve net bir iletişim söz konusudur. Duygu ve düşünceler açık kalplilikle ifade edilmektedir. Problemlerde yine aynı şekilde konuşarak ve ikna edilerek çözüme ulaştırılmaya çalışılır. Çözüm ararken de demokratik yollara başvurulur. Böyle demokratik ve güven verici bir ortamda yetişen birey;

- Kendisine ve çevresine saygılı, sorumluluk sahibi, sınırlarını bilen, aktif, katılımcı, hoşgörülü ve mutludur.
- Ana-babanın tutarlı ve kararlı tutumu da çocuk da güven duygusunun gelişmesine yardımcı olur.
- Sosyalleşmiş, işbirliğine girendir.
- Arkadaş canlısı ve duygusaldır.
- Sosyal açıdan dengeli ve mutlu bireydir.
- Özgüvenleri yüksektir, sorumluluk sahibidir.
- Kendine ve başkalarına güvenir. Yaratıcı ve bağımsızdır.

Sonuç olarak demokratik bir aile düzeninde yetişmiş bireylerin flörtü anlayış ve hoşgörüyle karşılanmaktadır. Çünkü aileler, gençlerin birbiriyle yakın temas kurması ve birbirlerini daha yakından tanımları ileri de oluşacak muhtemel bir evlilik için flörtü en sağlıklı yol olarak bilirler. Fakat her flört ille de evlilikle bitecek diye bir kural yoktur. Bu flört aşamasında bireyler yeme, içme, gezme, görme, hobi-fobi, cinsellik gibi konularda birbirlerini çok iyi tanıma fırsatı elde ederler. Bu da ileri de oluşabilecek bir evlilik için harika bir fırsattır. Bu ailelerde evlilik öncesi cinsel ilişki yaşanmasının da bir sakıncası yoktur. Çünkü birey kendi kararını özgürce verecek yaşa geldiği için yaptıklarından ve de yapacaklarından kendisi sorumlu tutulur.

Otoriter (Baskıcı, muhafazakâr) aile düzeni

Otoriter tutumdaki ana-babalar çocuklarını kendi ideallerine paralel yetiştirme gayreti içindedirler. Yani çocuğun kendine olan güvenini ortadan kaldıran, onun kişiliğini hiçe sayan bir tutumdur. Bu tutumda ana-baba katı bir disiplin uygular. Çocuk, bu kurallara kayıtsız şartsız uymak zorunda bırakılır.

Katı, baskıcı eğitim tarzını benimseyen ailelerdeki bu şansız çocukların hiçbir zaman çocukluğunu yaşama fırsatları olmaz. Ana baba çocuğun bir birey olduğunu, düşünebildiğini görmezden gelir ve çocuğu karar alma ve kendini idare etme açısından yetersiz görür. Çocukla ilgili kararlar ona danışılmadan alınır ve danışmanın gerekliliği önemsenmez. Çocuk pek az hakka sahiptir, tanınan haklar ise ailenin sözünü dinlemesi, yaramazlık yapmaması gibi şartlarla verilir. Sevgi çocuk kurallara uyduğunda gösterilir ve istenilenin yapılması için bir araç olarak kullanılır.

Ana babanın gözleri sürekli bu çocukların üzerindedir. Davranışlarında oturuşlarında, kalkışlarında, konuşmalarında, gülmesinde, yemesinde, içmesinde kısaca çocuğun yaptığı her türlü

harekette bir kusur bir yanlış arayıp dururlar. Böylece çocuğu kendi istedikleri kalıba sığdırmak için devamlı zorlayıp dururlar. Yaptırım gücü ana-babadadır. Onlar devamlı haklı kısımdadırlar. Ana-baba isteklerinden en ufak bir ödün vermek istemezler. Çocuğu anlama çabasını hiç göstermezler. Çocuk daima eleştirilir, hataları hoş görülmez. İstenildiği gibi davranılmadığında cezalandırılır. Ailenin verdiği disiplin çocuğu bunaltır, sıkar, hatta hayattan usandırır. Çocuğun en doğal hakları dahi aile üyeleri tarafından çocuğa uslu olmasının bir ödülü olarak verilir. Çocuktan yaşının üstünde bir olgunluk beklenir ve çocuğa özgürlük kesinlikle verilmez. Böylece çocuğun aileye gösterdiği direnç kırılır ve ailenin istediği kılıfa, kalıba zorda olsa çocuk girer. Aile istediği gibi uzaktan kumandalı bir çocuğa sahip olur. Ama geriye çocuktan çok fazla bir şey kalmaz. Anne baba başarıya ulaşmıştır. Sonuç olarak aşırı baskılı bir ortamda yetişen birey;

- Hata yapma korkusu yüzünden yeni deneyimlere kapalıdır.
- Kendi başına karar verme, özgüven bakımından gelişmemiştir.
- Sorumluluk bilincini tanımaz.
- Kendini değersiz hisseden birey, kendini kontrol becerisini geliştiremediğinden ailenin olmadığı durumlarda bunu başaramaz.
- Çevre tarafından dikkatli, kibar, uslu ve sessiz olarak değerlendirilmesine karşın iç dünyasında çekingen, küskün, gereğinden fazla duyarlı, içe kapanık olur ve problem çözme becerisi gelişmez. Sonuç olarak baskıcı, muhafazakâr bir aile düzeninde yetişmiş bireylerin flört yapması veya buna izin verilmesi nerdeyse imkânsızdır. Çünkü bu aileler hayatlarını yaşanan çağa göre değil de, dinsel, töresel, gelenek-görenek gibi tabulaşmış inançlara göre yaşarlar. Bu tür ailelerde gençlerin birbirlerini iyi tanıma fırsatları olmaz. Sağlıklı bir aile sistemi değildir.

Avrupa toplumunda aile düzeni

Batı toplumlarında demokratik aile anlayışı bulunmaktadır. Bu ailelerde yetişen bireyler flörtü çok rahat yaşamaktalar. Çünkü flört gençlerin duygusal açıdan olgunlaşmalarını, çeşitli karmaşıklardan kurtulmalarını, cinsellik konusunda bilgilenmelerini, eşlerin evlilik öncesinde birbirlerini tanıyarak bilinçli bir beraberlik oluşturmalarını sağlayacak bir tecrübe ve eğitim biçimi olarak kabul edilir ve hoş görülür.

Gençler olgun yaşlara geldiklerinde anne, baba kesinlikle müdahale etmezler. Hatta onların bir arada sağlıklı mutlu yaşamaları içinde elinden geldikleri kadar yardım ederler. Bu gençler bir ev tutup karı koca gibi yıllarca birlikte yaşayabilirler ve hatta nişanlanmadan, evlenmeden çocuk bile yaparlar. Hiç kimsede siz ne yaptınız diye tepki vermez, herkes saygı duyar.

Üniversite, iş ve sosyal hayatta Avrupalı çok insanlarla tanıştım. Bunların yüzde doksanı nişanlı, evli değillerdi ama karı-koca gibi bir evde yaşıyorlardı. Anlaşamadıkları bir konu olduğunda ise istisnalar dışında iki dost gibi ayrılıyor. Herkes yoluna devam ediyor.

Cinsel tabuları hala yıkamadığımızdan dolayı, Avrupalıların bu yaşamı bizim geri kalmış toplumlarda oldukça sert eleştirilir, karşı çıkılır. Bırakın bir evde birlikte yaşamayı, tatile gitmeyi, öpüşmeyi, nişanlıların el ele tutuşması bile yasaktır. Çoğu yörelerde bu davranışlar şiddetle karşılık bulur ve hatta ölümle bile sonuçlanabilir.

Daha önce de dediğim gibi, aklı, fikri yerinde ve reşit olmuş bireyler istediği gibi yaşamaya hakkı vardır. Gerekirse nişanlanmadan ve evlenmeden önce bir ev tutup karı-koca gibi yaşayabilirler. Bu onların özgür kararıdır ve kimseyi ilgilendirmez. Elbette, ben dini kurallara, törelere, gelenek-göreneklere bağlı kalacağım, evlenmeden önce kimse benim elimden tutamaz diyenlere de saygı duyulmalıdır. Çünkü bu onun özgür iradesidir.

Cinsel Temizlik

Hem sağlık hem de zevkli bir cinsel ilişki açısından cinsel organların temizliği son derece önemlidir. En önemli birinci sebebi genital yolla bulaşan hastalıklardan korunmuş olunur. Önemli ikinci sebep ise cinsel ilişkiyi olumsuz yönde etkiler. Çünkü cinsel organlar dışkıların atıldığı yer ve terlemenin çok olduğu bölgelerdir. Örneğin çiftler genelde cinsel ilişkiye dudaktan öpüşerek başlarlar. Eğer ağız kokması varsa bu kötü bir başlangıç olur. Özellikle oral seks yapılırken cinsel organlardaki aşırı kıl yığınların olması ve bu bölgelerin pis kokması çiftlerin ilişkiden o an vazgeçmesine veya cinsel arzuların azalmasına sebebiyet verebilir. O halde sağlıklı ve zevkli bir cinsel ilişki için temizlik nasıl olmalıdır?

- Dişlerinizi günde üç defa fırçalayın. Partneriniz sizinle öpüşmek istemiyorsa, bunun en önemli sebebi ağzınızın kokması olabilir. Özellikle partnerlerden birinin sigara içmemesi içen partnerin vücuduna ve ağzına sinen kokudan tiksinmesine sebep olabilir. Sigara içiyorsanız ağız sağlığınıza daha fazla özen gösterin ve sevişmeden önce mutlaka dişlerinizi fırçalayın.
- Cinsel birleşmeden önce duş alın. Duştan sonra tüm vücudunuzu iyice kurulayın. Nem, bakteri oluşumunu hızlandırır.
- Her gün iç çamaşırı değiştirin.
- Ayaklar insan vücudunun en fazla kokan bölgeleridir. Ayaklarınız bütün gün ayakkabı içinde kalıyorsa, sabah ve akşam

yıkayın. Banyodan sonra parmak aralarını iyice kurulayın. Aşırı terleme varsa, talk pudrası ya da terlemeyi önleyici özel ayak spreyi kullanın.

- Banyodan sonra deodorant, parfüm sürün.
- Genital bölgenizdeki tüyleri haftada bir keserek kısaltın. Aynı şekilde koltuk altındaki kılları jiletle ya da makasla keserek temizleyin. Ağda, epilasyon ve tüy dökücü krem, jilet ve makasa alternatif yöntemlerdir.
- Genital organlarınızı tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra mutlaka yıkayın. Duş alırken de sabunlu suyla temizleyin.

Sonuç olarak, cinsellik baştan başlayıp, ayaklara kadar inen bir bütündür. Ağız kokusu, ter kokusu, cinsel organ görünümü vb. bölgelerin temiz olması cinsel arzunuzu daha artıracaktır. Aksi halde formalite icabı cinsel bir ilişki yaşanmış olur.

İlk Cinsel Birleşme

İlk cinsel ilişkinin hem kadın hem erkek için önemli bir başlangıçtır. İlk birleşme de hem kadının hem de erkeğin bazı sıkıntıları vardır. Kadın için ilk ilişkide çok acı duymak, çok kanama olması ya da hiç kanama olmaması, bekâretin ispatlanması gibi endişeler mevcutken, erkekte en sık ereksiyon olamama, eşi tatmin edememe ve penis boyuyla ilgili endişeler ön plandadır. Bunlar sık sık karşılaşılan sorunlardır. Bunun tek sebebi cinsellik hakkında bilgisizlik, asılsız dedi-kodular ve batıl inançlardır. Doğru bilinen bu yanlışlar ise ilk geceyi ve cinselliği hayatın en büyük sorunu haline getirebilmekte ve cinselliği aceleye getirerek bir an önce yaşanılıp bitmesi gereken büyük bir soruna dönüştürebilmektedir.

Bilgisizlikle ve korku ile yaşanılan ilk cinsel deneyim, çiftlerin birbirlerine olan sevgi ve saygılarını yitirmelerine ve suçluluk duyguları ile birbirlerinden uzaklaşmalarına, evlilik ve cinsel sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Bu sorunu çözmenin en güzel yolu, Evlilik Öncesi Evlilik ve Cinsel Danışmanlık Hizmetlerinden bilgi almaktır. Bu kurumlarda çalışan rehberler, cinsellikle ilgili kaygı ve endişelerinin giderilmesini, bedenlerin ve haz noktalarının keşfedilmesini, evlilik sürecinde ihtiyaç olabilecek doğru bilgi ve materyallerin elde edilmesini ve öğrenilmesini sağladığı gibi evliliğin olmazsa olmazı saygı, güven ve sevgiyi pekiştirmeyi, kişilerin doğru iletişim kurmalarını ve olası sorunlarla birlikte mücadele edebilmeyi sağlarlar. Hayatta çok önemli bir yeri olan ilk cinsel ilişki nasıl olmalıdır? Nelere dikkat edilmelidir?

Ön Sevişme

Ön sevişme penis-vajina birlikteliği olmadan önce bedenen, ruhen ve fizikken birlikteliğe alışma dönemidir. Kan damarlarının genişlemesi, solunumun yavaş yavaş artması, fiziksel olarak temasların başlaması ile başlar penisin vajinayla birleşme dönemine kadar geçen zamanı kapsar.

İlk kez cinsel ilişki yaşayacak çift, başarılı bir ilk gece olabilmesi için, önce her ikisinde zihinsel ve fiziksel olarak bu ilişkiye hazır olmalıdırlar. Ön sevişme aşamasının kadının kontrolünü kendi eline alması, erkek de kontrolü kadına bırakmada gönüllü olması önemlidir. Çünkü erkek kadının kendisinden farklı doğasını kabul etmeli, bir kadının cinsel ilişkiye hazır olmasının erkekten daha uzun sürdüğü gerçeğini göz önünde bulundurmalıdır.

En etkili ön sevişme yöntemlerinden biri hiç kuşkusuz masajdır. İnce ve etkili dokunuşlar üzerinizden tüm yorgunluğu alıp gevşemenize neden olur. Ayrıca, partnerinizin size masaj yaparken de tahrik olmanız kaçınılmazdır. Çiftleri harekete geçiren bir diğer yol ise erotik film izlemek. Kadınlar da erkekler gibi erotik film izlemekten hoşlanır. Birlikte seks içerikli bir film izlemek, daha birbirinize dokunmadan sevişmeye hazır hale gelmenizi sağlayabilir. Ve tabii ki öpüşme, ön sevişmenin olmazsa olmazıdır. Öpüşürken aynı zamanda ellerinizle partnerinizi keşfetmek, gözlerinin içine bakarak tahrik etmek, sevişmeye giden yolda iyi bir başlangıç sağ-

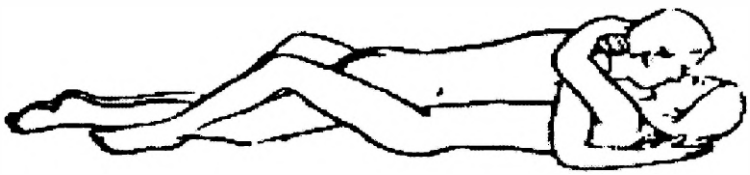
lar. Tamamen çıplak olmaktansa yarı çıplaklığın her zaman daha erotik olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İki tarafı da tatmin eden, iyi bir cinsellikte nasıl süre önemli değilse, ön sevişmede de aynı şey geçerli aslında. Süreden çok, çiftin ortak istekleri ve beklentileri önemlidir. Her iki taraf haz aldıkça da daha uzun süre sevişmek isteyecektir. Ön sevişmeyi kısa tutarak bir an önce son aşamaya geçilmek istenmesi de beraberinde sorunlar getirir. Çünkü özellikle kadın, partnerinin ona dokunmasını, güzel sözler söylemesini, onu tahrik etmesini ve birleşmeye hazırlamasını bekler. Sevişmeyi öğrenen çiftler, partnerlerini keşfedip, daha fazla zevk almaya başlar.

Ön sevişmenin son aşamasında çiftlerin birbirine oral seks (Oral seks bir kişinin cinsel organlarıyla diğer kişinin ağzı arasındaki temasla olan ilişkidir. Ağız ve cinsel organlar vücudun kolayca uyarılabilen erojenik bölgeleridir. Ve temas haline geçmeleri de kişilere zevk verir.) yapması her ikisine de sınırsız zevk verecektir. Bu süreçte erkeğin cinsel organı penis iyice sertleşecek, kadının vajinası da yeterli ıslaklığı sağlayacaktır. Şayet vajina yeterli ıslaklığı sağlamamış ise vazelin gibi kayganlaştırıcı kremler kullanılmalıdır.

Bu durumda en güzel sevişme pozisyonu erkek üstte kadın alttaki olanıdır. Kızlık zarının yırtılmasında, kanama ve acının hafifletilmesi için eşlerin yatakta alacakları pozisyon da önemlidir. Bunun için, genç kız bacakları ayrık ve dizleri bükülmüş vaziyette sırt üstü yatmalı; erkek diz ve dirseklerinin desteğini kullanarak, penisini eşinin dölyoluna üst taraftan ve üst kenarı boyunca, aşağı doğru kaydırarak içine doğru yavaşça sokmalıdır. Bu esnada zar gerilir ve doğru yırtılır.

Erkeğin yumuşak davranması ve zorlayıcı hareketlerden kaçınması durumunda kadın kızlık zarının yırtılması esnasında ağrı hissetmez, ya da çok az bir ağrı hisseder. Cinsel ilişkide alınan hazzın ön planda olduğu bir durumda bu ağrının beynin üst merkezlerinde bilinçli olarak algılanması ve sonradan "hoş olmayan bir anı" olarak

hatırlanma olasılığı oldukça düşüktür. Aşırı heyecan, aşırı zevk ağrı hissini ortadan kaldıran etkenlerdendir.



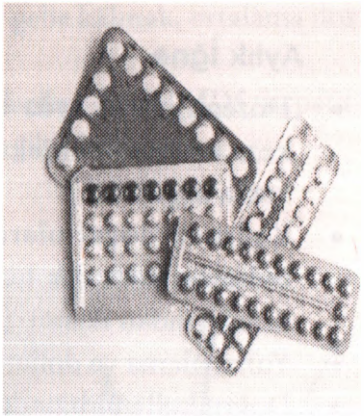
İlk kez ilişkide bulunanların çoğu "misyoner" pozisyonunu seçmektedir. Bakire kadın ve bakir erkekler için pozisyon ve şekli çok önemli değildir. Yaklaşım, yavaş ve düşünceli olmalıdır. Ön hazırlık vajinanın kayganlığını sağlar ve özellikle geçmişteki "petting" deneyimleri, kadının kızlık zarını genişletmiş ya da yırtmışsa, kadının rahatsızlığı azalır.

Gebelikten Korunma Yöntemleri

Çiftlerin en büyük korkusu istemedikleri bir zamanda gebeliğin oluşmasıdır. Gebelikten korunmak için herhangi bir yöntem kullanmadan cinsel ilişkide bulunan kadınların % 80-90'ı bir yıl içinde gebe kalır. Bu nedenle eğer bir süre ya da bundan sonra hiç bebek istenmiyorsa mutlaka etkili bir gebelikten korunma yöntemi kullanılmalıdır.

Doğum kontrol yöntemleri arasında oral kontraseptif kullanımı, kondom, rahim içi araç, aylık-üç aylık iğne, dışarı boşalma vs. gibi tıbbi ve doğal olan birçok korunma yöntemi kullanılmaktadır. Geri çekme (meninin dışarı boşaltılması) yönteminin koruyuculuğu düşüktür. Çünkü cinsel birleşme sırasında ejekülasyon (boşalma) olmadan da fark etmediği zevk suyu denilen sıvı gelir ve bu sıvı sperm içermektedir. Hatta bu sıvının içerdiği spermler daha hareketli ve sağlıklı olan spermler olup dölleme için daha uygun yapıya sahiptirler. Vajina içine girmeden sevişirken bu spermlerin bulaşmasıyla da hamile kalma riski vardır. Tıbbi korunma yöntemleri (kondom, hap, iğne, bariyer vs.) doğum kontrolünde çok daha başarılıdır ve ayrıca bazıları bulaşıcı hastalıklardan da koruma sağlayabilir.

Hap ve mini hap ve genel özellikler



- Her gün düzenli alınması gerekir.
- Kadında yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Âdetin ilk beş günü içinde, tercihen ilk günü alınmaya başlanmalıdır.
- Adet öncesi gerginliği ve adet sancılarını önler.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.
- Adet kanamalarının miktarını azalttığından bu nedenle oluşabilecek kansızlığa karşı koruyucu etkileri vardır.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

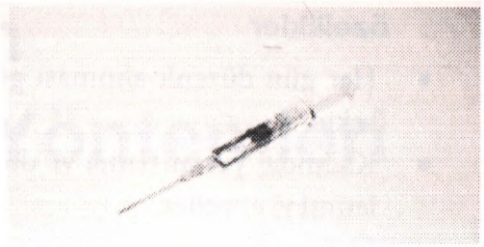
Hap

- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir.
- 35 yaş ve üstünde olup, sigara içen kadınlar hapla korunacaksa sigarayı bırakmalıdır.
- Anne sütünün miktarını azalttığı ve yapısını değiştirdiği için emzirirken kullanılmaz.

Mini Hap

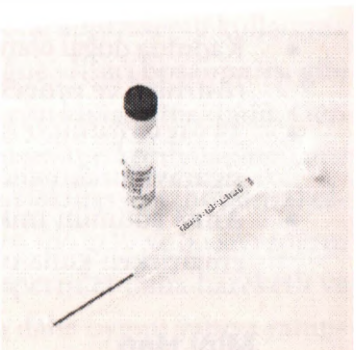
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

Aylık İğne



- Düzenli olarak ayda bir kez, kas içine enjeksiyonla uygulanır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Âdetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır.
- 35 yaş üstünde ve sigara içen kadınlar sigarayı bıraktıklarında kullanabilirler.
- Anne sütünün miktarını azalttığı ve yapısını değiştirdiği için emzirirken kullanılmaz.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

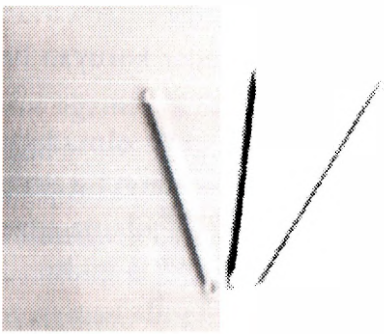
Üç Aylık İğne



- Düzenli olarak üç ayda bir, kas içine enjeksiyonla uygulanır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Âdetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır.
- Ara kanamaları olabilir ve uzun kullanıldığında kullanım sırasında adet görülmeyebilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

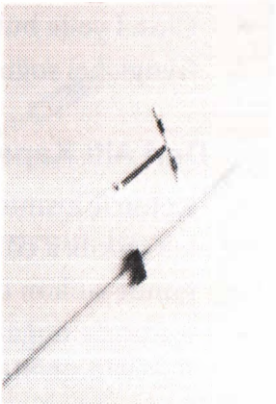
- İğneler kesildikten sonra, tekrar gebe kalmak, ortalama dokuz ay gecikebilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

Deri Altı Kapsülleri



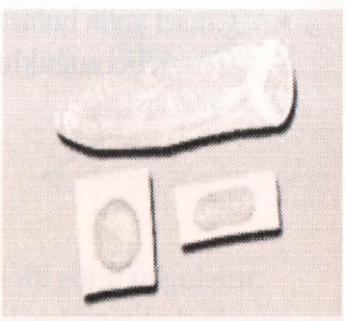
- Kolun iç kısmına yerleştirilen ve kibrit çöpü büyüklüğünde silikon çubuklardır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi önler.
- Türüne göre üç ya da beş yıl boyunca gebelikten korur.
- Çok etkilidir.
- Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir günde, tercihen âdetin ilk yedi günü içinde uygulanır.
- Adet kanaması miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenmeye neden olabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

Rahim İçi Araç



- Rahim içine yerleştirilen küçük plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.
- Döllenmeyi önler.
- Çok etkilidir.
- 10 yıla kadar koruyan bakırlı tipleri vardır.
- Kadının gebe olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda uygulanabilir. Uygulama sırasında adetli olmak gerekli değildir.
- Çıkartıldığında hemen gebe kalınabilir.
- İlk aylarda lekelenme, adet miktarında artma veya adet süresinde uzamaya, adet sancısına neden olabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.
- Kurallarına göre uygulandığında enfeksiyona neden olmaz.

Kondom (Prezervatif, Kılıf, Kaput)



- Erkekler tarafından kullanılmak üzere bir çeşit lastikten yapılmış çok ince ve esnek bir kılıftır.
- Cinsel ilişki sırasında, meni içindeki erkek tohum hücrelerinin (sperm) kadının vajinasına geçmesini engeller.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişki için yeni, kullanılmamış bir kılıf kullanılır.

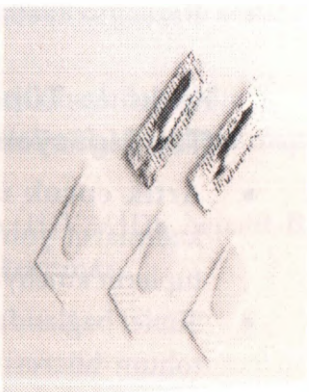
Kılıf sertleşmiş erkeklik organına, kadının vajinasına hiç temas etmeden önce takılır. Boşalma sonrası organ gevşemeden çıkartılmalıdır.

- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (hıv/aıds, hepatit-b, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korur.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.

Diyafram

- İnce lastikten yapılmış, rahim ağzını örten kubbe şeklinde bir araçtır.
- Erkek tohum hücrelerinin (sperm) hazneden (vajinadan, döl yolundan) rahme geçmesini engeller.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Cinsel ilişkiden önce yerleştirilir ve ilişkiden en erken altı saat sonra çıkarılır.
- Doğru kullanılırsa, aynı diyafram yıkanıp kurulanarak iki yıl süreyle kullanılabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.

Kadın Kondomu



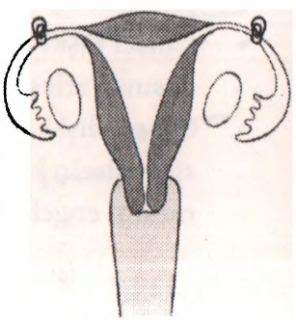
- İnce, şeffaf, yumuşak plastikten yapılmış, uçları halka ile gerilmiş kılıf şeklinde bir araçtır.
- Cinsel ilişki öncesinde, kadının vajinasına yerleştirilir.
- Cinsel ilişki sırasında, meni içindeki spermlerin kadının vajinasına dökülmesini engeller.

- Spermi sitle birlikte ve doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kadın kondomu kullanılmalıdır.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (hıv/aıds, hepatit-b, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korur.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.

Spermisitler (Sperm Yok Ediciler)

- Kadının vajinasına konularak uygulanan jel, fitil ve köpüren tabletlerdir. Tabletlerin erimesi için cinsel ilişkiden 10-15 dakika önce vajinanın derinine uygulanmaları gerekir. Etkisini tam gösterebilmesi için cinsel ilişkiden sonra da en az 6 saat vajina hiçbir sebeple yıkanmamalıdır. Vajinanın doktor tarafından önerilmedikçe, herhangi bir sebepten yıkanması doğal korunmasını bozarak enfeksiyonların oluşma riskini artıracağından kesinlikle önerilmez.
- Erkek tohum hücrelerini vajina içinde etkisiz hale getirerek gebeliği önler.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişki için uygulama tekrarlanmalıdır.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.

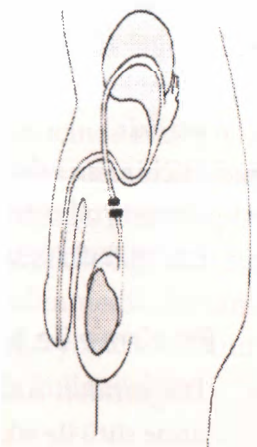
Kadında Tüplerin Bağlanması (Tüp Ligasyonu)



- Artık çocuk istemeyen çiftlerde, kadınların yumurtalık kanallarının/tüplerin ameliyatla bağlanmasıdır.
- Tüpler bağlandığı için yumurta, erkek tohum hücresi (sperm) ile karşılaşmaz. Böylece döllenme engellenir.

- Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir zamanda, kadın evli ise kendisinin ve eşinin yazılı onayı ile yapılır.
- Çok etkilidir.
- Cinsel arzu, yeterlilik ve doyumda, adet kanamalarında hiçbir değişikliğe yol açmaz.
- Hastanede yatmayı gerektirmez.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

Erkekte Kanalların Bağlanması (Vazektomi)



- Artık çocuk istemeyen çiftlerde, erkeklerin tohum (sperm) kanallarının bağlanmasıdır.
- Kanallar bağlandığı için erkek tohum hücreleri (spermler) boşalma sıvısına geçmez. Böylece döllenme engellenir.
- Koruyuculuğun başlaması hemen gerçekleşmez. İlk 20 boşalmada ya da yaklaşık 3 ay süreyle kondom (prezervatif, kılıf) gibi ek bir yöntem kullanılmalıdır. Çok etkilidir.
- Cinsel arzu, yeterlilik ve doyumda, erkeklik organının sertleşmesinde hiçbir değişikliğe yol açmaz.
- Erkek evli ise kendisinin ve eşinin yazılı onayı ile yapılır.
- Cilt kesilmeden ve dikişsiz olarak yapılabilir. Hastanede yatmayı gerektirmez.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

Doğal Korunma Yöntemleri

Doğurganlık Belirtilerine Dayalı Yöntemler

- Kadının doğurgan olduğu yumurtlama dönemlerinin belirlenerek bu süre içinde cinsel ilişkide bulunulmaması temeline dayanırlar.
- Rahim ağzından gelen akıntının tipi ve miktarı, rahim ağzının sertliğinde ve düzeyindeki değişiklikler ve vücut sıcaklığı değişimleri değerlendirilerek kadın tarafından uygulanır.
- Emzirme, menopoz ve hormon kullanımını izleyen sürelerde doğurganlık belirtilerini saptamak zor olabilir.
  Doğal aile planlaması yöntemlerini etkili bir biçimde kullanabilmek için iyi bilgilendirilmiş ve bu konuda eğitilmiş olmak gerekir.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz.

Emzirme ile korunma (Laktasyon Amenoresi)

- Doğumdan sonra, ilk altı ay boyunca anne, bebeğini sadece anne sütü ile sık aralarla, günde toplam en az 60 dakika süreyle emzirerek beslediği takdirde, annede yumurtlama gerçekleşmeyebilir. Bu durumda cinsel ilişki olsa dahi gebelik oluşmaz.
- Bu süre sırasında adet kanaması görülür, ek gıdaya geçilir ya da anne emzirmeyi keserse bu yöntemin koruyuculuğu çok azalır.
- Emzirme ile korunmanın doğumu izleyen ilk altı aydan sonra mümkün olmayacağı bilinmeli ve daha bu süre bitmeden mutlaka etkili bir biçimde gebelikten korunmalıdır.

Geri çekme (Dışarı Boşalma)

Cinsel ilişki sırasında, boşalma olmadan önce, erkeğin penisini kadının vajinasından çıkararak dışarıya boşalmasıdır.

- Etkililiği tamamen kullanıcıya bağlıdır, her çift başarıyla uygulayamaz.
- Bu yöntemin doğru uygulanabilmesi ve cinsel ilişkinin olumsuz etkilenmemesi için iki tarafında bu konuda istekli ve kesin kararlı olması gerekir.

Acil Korunma

Yine de; korunmasız cinsel ilişkide bulunduysanız ya da bir korunma yöntemi kullanırken beklenmedik bir durumla karşılaşırsanız ve gebe kalmak istemiyorsanız acil önlem alabilirsiniz. Bunun için cinsel ilişkiden sonraki ilk üç gün (72 saat) içinde aile planlaması hizmeti sunan bir sağlık kuruluşuna başvurmalısınız. On iki saat arayla, iki kez olmak üzere, içindeki hormon miktarına göre belirlenen adette hap içerek ya da beş gün içinde rahim içi araç uygulanarak korunabilirsiniz. Bu durumda ne kadar erken başvurursanız o kadar etkili korunma sağlarsınız. İlişki sonrası hapla korunma, kadının adet düzeninin doğal seyrini etkilediğinden sık sık başvurulacak bir yöntem değildir. Ancak beklenmedik durumlarla (kondomun yırtılması, hapın unutulması, doğal yöntem kullanırken hata, tecavüze uğrama vb.) karşılaşıldığında kullanılabilir.

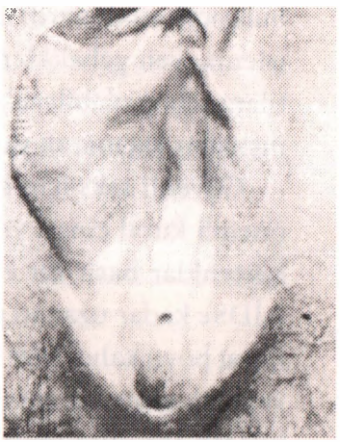
Cinsel İlişkiyle Bulaşabilen Hastalıklar

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, başlıca bulaşma yolu, cinsel salgılar nedeniyle korunmasız cinsel ilişki olan HIV ve Hepatit-B virüsü de dâhil olmak üzere çok sayıda bakteri, virüs, mantar ve parazitin ortaya çıkardığı hastalıkları kapsar. Bunlara örnek olarak HIV'nin neden olduğu AIDS ve hepatit-B virüsünün neden olduğu sarılığın yanında, virüslerin neden olduğu cinsel organ siğilleri ve uçukları, bakterilerinin neden olduğu bel soğukluğu, frengi, parazitlerin neden olduğu uyuz, kasık biti sayılabilir.

Hastalık etkeni bulunduran biriyle girilen cinsel ilişki sonucu vajina, penis veya anüsten vajinal, oral ya da anal ilişki ile bulaşan mikroplar ya da virüsler cinsel organlarda akıntı, şişlik, ağrılı/ağrı-

sız yaralar gibi belirtilere neden olabilirlerse de bazen, bulaştıktan sonra hiç bir belirti vermeyebilirler. Bu nedenle sağlıklı görünen biriyle girilen cinsel ilişkiden hastalık kapmak ya da kendi hastalığını bilmeden başkalarına bulaştırmak çok kolaydır. Akıntı sağlıklı kadınlarda da görülür ve miktarı, alışkanlığı, beyaz ya da sarı olarak rengi, adet döngüsü boyunca değişkenlik gösterir. Erkeklerde herhangi bir akıntı, kadınlarda ise alışılmışın dışında bir akıntı olur. Cinsel yolla bulaşan hastalık belirtileri şunlardır.

- Ağrılı idrar yapma, idrar yaparken güçlük, sık idrara çıkma.
- Cinsel organlarda ağrılı/ağrısız açık yaralar ya da kabarıklar.
- Cinsel organlarda siğil ve uçuklar.
- Kol ve bacaklarda kaşıntısız kızarıklıklar, döküntüler.
- Cinsel organda karıncalanma hissi ya da kaşıntı.
- Baş ağrısı, halsizlik, bulantı, kusma.
- Ateş, üşüme.
- Ağızda yaralar.
- Kasıklarda şiş ve ağrılı bezeler.
- Deri altında şişlikler.



Seks yapmak insan hayatının bir parçasıdır. Elbette seksiz bir yaşam düşünülemez. Fakat 5 - 10 dakikalık bir zevk içinde hayatınızı mahvetmeyin. Özellikle tanımadığınız birisiyle cinsel ilişkiye girmeyin. Şayet cinsel bir ilişki kurmak istiyorsanız, mutlaka prezervatif yani kılıf kullanın.

Her ihtimale karşı yukarıdaki cinsel hastalıklardan bazı belirtiler fark ettiyseniz, derhal tetkik ve tedavi için bir sağlık kuruluşuna başvurunuz! Erken yapılan müdahale her zaman faydalıdır.

Güvenli Cinsel İlişki (Seks)

Daha öncede söylendiği gibi seks insanlara muhteşem bir zevk verir. Ama bu zevki kâbusa çevirip çevirmemekte bizim elimizdedir. Eğer bu güzel hayatı ve zevki bir ömür sürdürmek istiyorsak çok dikkatli olmak zorundayız yani güvenli seks yapmalıyız. Ama şunu iyi bilmek gerekir ki, güvenli seksi sadece cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak olarak algılanmamalıdır. Güvenli seks bulaşıcı hastalıklardan veya fizyolojik rahatsızlıklardan korunmak, istenmeyen gebeliklerin engellenmesi, sosyal ve psikolojik sıkıntılara sebep olabilecek her türlü yer, zaman, koşul ve kişi ile cinsel ilişkiden kaçınarak yaşanan ilişkidir.

Güvenli seks için kaçınılması gereken en riskli davranışlar. En önemli kural cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmaktır. Bu hastalıklar basit bir enfeksiyondan, hayatımızı tehdit edebilecek AİDS'e kadar uzanan geniş bir yelpazede yer almaktadırlar. Bazen hayat boyu kalıcı izler bırakabilecek mesela kısırlık oluşturabilecek veya en olmadık zamanlarda kondilom siğil gibi karşımıza çıkabilecek sorunlar oluşabilir. O halde güvenli seks için kaçınılması gereken en riskli davranışları okuyalım.

- Prezervatif kullanmadan cinsel ilişkiye girilmesi,

Sık cinsel eş değiştirmek, birden fazla cinsel eşe sahip olmak, cinsel eşin birden fazla cinsel eşinin olması,

- Seks işçileri ile cinsel ilişkide bulunma,
- Güvenli seks için riski azaltan faktörler,
- Sadece her zamanki eşinizle ilişkide bulunun,
- Plansız gebelikleri önlemek için size uygun bir korunma yöntemi seçin,
- Düzenli olarak doktora gidin ve kontrollerinizi yaptırın,
- Enfeksiyon kapmışsanız, tedaviyi geciktirmeyin.

Unutmamalıyız ki, güvenli seks demek sağlık, mutluluk ve heyecan demektir.

Adet Döneminde Cinsel İlişki

Adet döneminde (regl döneminde), kadının rahmi içinde dokular kanayarak dökülür ve vücuttan atılır. Bu doku, şayet gebelik söz konusu olursa, rahmin gebelik için hazırlandığı ve bebeğin rahme tutunmasını sağlayan özel bir dokudur. Her ay adet döneminde, gebelik gerçekleşmez ise bu doku vücuttan atılır. Bu sayede bir dahaki ay, rahim yumurtlamaya yeniden hazırlanır.

Adet döneminde cinsel ilişkiye girmek yasak ya da zararlı olmadığı gibi, kişisel tercihlere ve isteklere bağlı olarak daha verimli bir şekilde cinsel ilişki kurulmasını da sağlayabilir. Adet döneminde kadınların cinsel arzuları artış gösterir. Ancak bahsedilen söylentiler ya da farklı inanışlar nedeniyle bu dönemde cinsel ilişkiye girmemeyi tercih ederler. Ayrıca partnerinin, karşısındaki erkeğin adet kanaması olan dönemde kendisini itici, pis bulacağını düşünen kadınlar da vardır. Gerçekten bu şekilde hisseden erkekler bulunmaktadır. Ancak adet döneminde cinsel ilişki yaşamaktan daha çok zevk alan erkekler de bulunmaktadır. Dolayısıyla adet döneminde seks yapıp yapmama kararı, kişilerin dini inançlarına ve durum karşısında takındıkları tavra, cinsel ilişkide taraf olarak bulunan kişilerin algıladığı koşullara göre alınacaktır. Ama durum

nedeniyle herhangi bir sorun ortaya çıkması, fiziksel bir rahatsızlık yaşanması söz konusu değildir.

Tabi adet kanaması nedeniyle ilişkiye girilmesinin zor olabileceğini de düşünebilirsiniz. İlişki prezervatif kullanılarak ya da prezervatif kullanılmadan gerçekleştirilebilir. Ancak adet kanaması nedeniyle cinsel ilişki kurmak zorlaşabileceğinden, prezervatif kullanmak cinsel ilişki kurmayı kolaylaştırabilir.

Adet döneminde cinsel ilişkinin yararları

- Cinsel ilişki orgazm ile sonuçlanırsa, adet öncesi ve sonrasındaki belirtileri hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Orgazm esnasında açığa çıkan endorfin hormonu (Endorfin, beyinden salgılanan, mutluluk hormonu olarak da adlandırılan, acı gibi durumlarda vücudun bu durumla baş etmesini sağlayan hormondur), doğal bir ağrıkesici ve sakinleştirici etkisi göstermekte. Bu da daha az kramp, baş ağrısı, sinirlilik ve depresyon anlamına geliyor.
- Pelvik ve genital bölgelerdeki dolgunluk hissi (kan ile dolma) bazı kadınların cinsel ilişkiden her zamankinden çok daha fazla zevk almasını sağlayabiliyor.

Adet döneminde cinsel ilişkiye girmenin riskleri

- HIV virüsü taşıyan bir kadının, enfeksiyonu bir erkeğe geçirme olasılığı adet döneminde çok daha fazla olmaktadır.
- Cinsel ilişki sırasında erkekten gelecek enfeksiyon riski de önemli derecede artmaktadır.
- Adet döneminde seks, kadınlarda pelvik inflamatuar (pelvik inflamatuar, yumurtalık, rahim ve rahim boynu gibi kadın üreme organlarının bir enfeksiyondur) hastalık riskini de artıracaktır.
- Kadınlar, bu dönemde kan yoluyla bulaşabilen Hepatit B ve

Hepatit C hastalıklarını da partnerlerine çok daha kolayca geçirebiliyor.

Adetliyken hamile kalınabilir mi?

Adetli iken cinsel ilişki ile teoride hamile kalınamıyor, bunun en büyük nedeni de yumurtlamanın çoktan sona ermiş olmasıdır. Ancak "kesinlikle gebe kalınmaz." Yanlış bir ifadedir. Bu risk, küçük de olsa her zaman için söz konusudur. Fakat pratikte durum değişebilir. Yani az da olsa, regl döneminde hamile kalma riski de var. Örneğin; bir kadının âdeti 7 gün sürüyor olabilir. Cinsel birliktelik 7. gün olursa ve şayet yedi gün boyunca yaşayabilen içerideki sperm, 14. güne kadar canlılığını sürdürürse de hamilelik başlayabilir.

Bunun dışında toplumumuzda adet dönemi ilişkiye girmenin kısırlık yapacağına dair söylentilerin de karşılığı yoktur. Adet kanı, tamamen temiz olan bir dokudur. Pis kanın vücuttan atılması değildir.

Cinsel İlişkinin Sağlığa Faydaları

Düzenli seks yapmakta ekmek, hava ve su kadar gerekli ve önemli bir ihtiyaçtır. Özelliklede soyumuzun devamı için zorunludur. Fakat bu gerekli olan temel ihtiyacı daha zevkli sağlıklı hale getirmek elbette bizim elimizdedir.

Cinsellik üzerine yazılmış bilimsel kitapları ve araştırmaları ne kadar çok okuyup hayata geçirilirse, cinsel hayat daha da renklenecektir. Çünkü seks insanlara mükemmel bir haz vermektedir. Kısacası seksi konuşarak değil, ancak yaşanılarak tadılabiliriz. Seks bir sanattır ve herkesin bu sanatı çok iyi bilmesi gerektiğine inanıyorum. O halde seksin yani cinsel birleşmenin sağlığa faydaları nelerdir? Bunu kısaca açıklamaya çalışalım.

Stresi azaltıyor: Seks yapmanın en büyük faydalarından birisi kan basıncını düşürerek stresi azaltmaya yardımcı olmasıdır. Birçok kadın ve erkeğin cinsel aktivite kayıtlarının tutulduğu

bir çalışmada, deneklerin toplum içinde konuşma, problem çözme gibi stresli durumlarda kan basıncı seviyeleri belirlendi. Elde edilen bulgular, katılımcıların kan basıncı seviyelerinin cinsel aktivite sırasında stresli anlara oranla daha düşük olduğunu ortaya koydu. Cinsel aktivitede bulunan kişilerin, cinsel aktivitede bulunmayan kişilere

göre daha az stres yaşadıkları, sorulara daha iyi cevaplar verdikleri ve daha başarılı oldukları saptandığı söylenmektedir.

Kalp-damar sağlığınızı korur: Yapılan araştırmalara göre düzenli cinsel ilişki yaşayan erkeklerde kalp krizi riskinin yarı yarıya azaldığı görülmüş.

Felç riskiniz azaltır: Düzenli cinsel ilişki ile kadınlarda ve erkeklerde felç riski azalıyor.

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor: İyi bir cinsel hayat, fiziksel olarak da güçlenmek anlamına geliyor. Öyle ki, haftada bir ya da iki kez seks yapmak vücutta soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonların ortaya çıkmasına neden olan antikorlarla savaşa yardımcı oluyor.

Egzersiz yerine geçiyor: Uzmanlar kişiyi hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyen seksin önemli bir egzersiz biçimi olduğunu söylüyor. Seksin egzersiz olarak sağladığı faydalar arasında güç, esneklik ve denge var.

Özgüveni artırıyor: Seksin insanın özgüveninin, özsaygısının artırmaya yardımcı olduğunu söylenmektedir.

Yaşam enerjinizi güçlendiriyor: Seks, partnerinizle aranızdaki yakınlığı ve sevgi dolu bağı artırmaya yardımcı oluyor. Bu yalnızca özsaygınızın değil, yaşam enerjinizin yükselmesini de sağlıyor.

Ağrıları dindiriyor: Oksitosin hormonu "sevgi hormonu" olarak da biliniyor. Seks sonrası salgılanan bu hormondaki dalgalanmalar ise baş ağrısı veya adet öncesi hastalık etkilerinin giderilmesine yardımcı oluyor.

Daha iyi uyumayı sağlıyor: Seks, dinlenmeye ve kaliteli uykuya da yardımcı oluyor. Çünkü araştırmalar orgazm sırasında salınan oksitosin hormonunun kişiyi uykuya teşvik ettiğini gösteriyor. Kaliteli uyku ise vücuda kilo kontrolü ve kan basıncının dengelenmesi gibi bir dizi yarar sağlıyor.

Kasların gevşemesini sağlar. Cinsel birleşmede doyuma ulaştıktan sonra, vücutta psikolojik ve fiziksel bir rahatlama gerçekleştirir. Or-

gazm sonrası yaşanan bir rahatlama vücudun kendini yenilemesini ve toksinleri atmasını beraberinde getirir.

Birleşme sırasında sarf edilen gayret, kan dolaşımını hızlandırır. Koşma veya tırmanma gibi vücut enerji sarf eder, kalp atışlarının hızlanmasını sağlar. Bu esnada kalori ve yağlar yakılır.

Bütün vücut hormonlarının harekete geçmesi ve salgılanması sağlanır. Mutluluk hormonlarının salgılanması da bunlardan birisidir.

Cinsel ilişkinin gevşetici ve rahatlama sağlayıcı özelliği, kas çekilmelerinin giderilmesini, vücudun kassal ve psikolojik ağrılarının hafiflemesini sağlar.

Zihindelik verir. Psikolojik ve fiziksel doyum sağladıktan sonra, kişilerin kendilerini formda hissetmelerine neden olur. Bu zindelik sevginin yükselmesine, doyumun ve rahatlamanın birbirini pekiştirmesine yol açar. Kişinin düşünsel anlamda zihninin sağlıklı çalışmasını ve olumlu bakış açısıyla olayları değerlendirmesini beraberinde getirir.

Sağlıklı ve düzenli cinsel birleşme, hormonal salgıların dengeli ve düzenli salgılanmasını sağlar. Bu denge ve düzenli orgazm, kadınlarda endorfin miktarının artmasını, ağrısız ve düzenli adet görmelerini ayarlar.

Seksin Zararları

Seks bilinçli bir şekilde yapıldığında insanlara muhteşem bir zevk verir. Bu zevk tarif edilemez bir duygudur. Düzenli ve ölçülü yapıldığı sürece seksin hiçbir zararı olmadığı söylenebilir. Eğer düzenli seks hayatınız var ve bir anda partnerinizden ayrıldınız. Sürekli bir şekilde seks yaptığınız için kısa süreliğine olsa da sizde bağımlılık etkisi yaratacak ve depresyona girmenize sebebiyet verebilir. Fakat bu olay her birey için geçerli değildir. Seks partneriniz olmaması durumunda ücretli bir şekilde bu işi yapanlara müracaat etmeniz halinde bazı bulaşıcı hastalıklara yakalanma riski olabilir. Bunlar seksin zararları arasında sayılabilir

Cinsellikle İlgili Bazı Kavramlar

Cinsiyet (seks): Bizi kadın veya erkek yapan anatomik, fiziksel ve genetik biyolojik özelliklerdir.

Toplumsal cinsiyet (gender): Kadın ve erkeğin toplumsal kültüre göre tanımlanmasıdır. Toplumsal cinsiyet, gelenek ve göreneklerle şekillenir, zaman içinde değişebilir. Bizim toplumumuzdaki toplumsal cinsiyet anlayışına göre maalesef kadın ev işinden ve çocuk bakımından, erkek ise para kazanmaktan sorumludur.

Cinsel yönelim: Kişinin düşünce, duygu ve davranışsal olarak cinsel çekim duyduğu cinsiyete göre belirlenir.

Cinsel yönelimin nasıl oluştuğu bilinmemekle beraber, karmaşık genetik zemin üzerinde çevresel etkenlerle şekillendiği yaklaşımı kabul edilmektedir. Yani kişiler heteroseksüel, homoseksüel ve biseksüel olmak konusunda bir tercih yapamamaktadır, bu bir seçim değildir.

Cinsel kimlik: Kişinin ait olduğu cinsi bilme hissidir. "Ben erkeğim/ben kadınım" duygusu erken çocuklukta belirlenen, kişinin kendini hangi cinsiyetle özdeşleştirdiğine ilişkin öznel bir durumdur.

Seksoloji: Cinsellik bilim

Prezervatif: Sertleşmiş erkek penisi üzerine geçirilen ve cinsel ve

cinsel birleşme sırasında mekanik bir engel oluşturan kauçuk kılıf. Kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı tasarlanmış çeşitleri mevcuttur.

Orgazm: Cinsel uyarı sonucunda ulaşılan ve kişiye zevk veren fizyolojik ve psikolojik durumdur. Orgazm cinsel deneyimin en üst düzeyidir. Bu durum, genellikle erkeklerde cinsel boşalma; her iki cinste de kızarma, nefes ve kalp hızının artması, istemsiz kasılmalar gibi fiziksel etkilerle beraber görülür. Orgazma cinsel ilişki ya da mastürbasyon ile ulaşılabilir. Orgazm durumu 10 ile 20 saniye arası kadar sürer. Yani Cinsel zevkin doruk noktasıdır.

Anüs (makat): Sindirim sisteminin sonunda yer alan ve dışkılamanın yapıldığı dış açıklıktır.

Homoseksüle: Aynı cinsten kişilere cinsel ilgi yöneltme

Biseksüel: Her iki cins ile ilişki kurmaktan hoşlanan kişi

Heteroseksüel: Homoseksüelin tersine, karşı cinsten olan bir eşe cinsel ilgi duyma

Transseksüel: Karşı cinsten biri olma isteği, bunun için hormon tedavisi gören veya ameliyat olan kişi.

Transvestit: Karşı cinse ait giyesilerle dolaşma, çoğu kez onlar gibi davranma

Lezbiyen: Kadının başka bir kadından hoşlanmasıdır. Yani kadın homoseksüel

Jinekolog: Tıbbın kadın hastalıkları ve doğum dallarında uzmanlaşmış doktor

Mastürbasyon: Cinsel organların elle uyarılması ve kendi kendine doyuma varma

Vulva: Kadın cinsel organının dış bölgesi

Testis: Erkeğin üreme organlarından; spermanın üretildiği organ.

Klitoris: Kadın cinselliğinin merkezi konumundadır. Kadınların orgazma ulaşması için oldukça önemli bir merkezdir. Kadınların penisi, şeklinde tabir edilir.

Kaynaklar

Akif Poroy: Cinsellik El Kitabı, Alfa yayınları, İstanbul, 2010

Ali İhsan Taşçı: Cinsel Eğitim, İz yayıncılık, İstanbul, 2010

Brian Ward: Seks ve Yaşam, Çeviri: Nisa Tektaş, Remzi kitapevi, İstanbul, 2000

Bozdemir N, Özcan S.: Cinsellik ve cinsel sağlığa genel bakış. TJFMPC, 2011; 5.37-46

Christina von Braun (Herausgeber), Inge Stephan: Gender-Studien: Eine Einführung, Verlag: J.B. Metzler, Stuttgart, 2006

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD): Cinsel Yaşam ve Sorunları, 2008

Derek C. Polonsly: Cinsellik Hakkında Konuşamadıklarımız, Çeviri: Gülder Tümer, HYB yayıncılık, Ankara, 1997

Gerald R. Weeks, Katherine M. Hertlein, Nancy Gambescia: Cinsel Terapi Sistemik Seks Terapisi, Çeviri: Cem Keçe, Meltem Ok, Pusula yayınlar, Ankara, 2014

Gisela Bleibtreu-Ehrenberg: Tabu Homosexualität – Die Geschichte eines Vorurteils, S. Fischer Verlag, Frankfurt/Main, 1978

Hamdi Kalyoncu: Genç Psikolojisinde Sevgi ve Evlilik Öncesi Cinsellik, Boğaziçi yayınları, İstanbul, 2011

Helen Singer Kaplan: Cinsel Terapi El Kitabı, Çeviri: Filiz Bolat, Asiye Hekimoğlu Gül, CK yayınları, Ankara, 2013

Joanna Cole: Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz, Çeviri: Emel Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2012

Kağan Kocatepe: Cinsellik Rehberiniz, İnkılap kitapevi, İstanbul, 2011

Margot Anand: Tantra oder Die Kunst der sexuellen Ekstase, Verlag: Orbis; German, 1998

Nur Akın, Turan Erdem: Cinsel Teknik Performans ve Karşılıklı Uyum, Yeşil Elma Yayıncılık, İstanbul, 2006

Osho: Tanrta, Çeviri: Niran Elçi, Omega Yayınları, İstanbul, 2014

Parrinder G.: (Çeviri: Elçi N.) Dünya Dinlerinde Cinsel Ahlak. Say yayınları, İstanbul, 2003

Poray, A.: Türkiye'de cinsellik. İstanbul: Alfa Yayınları, 2005

Safa M. Yurdanur: Cinsel Yaşam Kılavuzu 'Sen, Ben Ve Cinselliğimiz', Bilgi yayınevi, İstanbul, 1999

Sigmund Freud: Cinsellik Üzerine, Öteki Yayınlar, İstanbul, 2006

Sigmund Freud: Sevgi ve Cinsellik Üzerine, İlya Yayınevi, İzmir, 2005

Sha Kokken: Cinsel Teknik, Çeviri: Ahmet Burak, Yalçın yayınları, İstanbul, 1993

Taşçı, A.: Cinsel eğitim. İstanbul, İz Yayıncılık, 2003

Thomas Grossmann: Schwul, na und? Verlag: Rowohlt Tb., Hamburg, 2002

Turkısh journal of famıly medıcıne and prımary care (tjfmpc) • www.tjfmpc.com • vol. 5, no. 4 • december 2011

W.E. Sargent: Evlilikte Cinsel Uyum ve Mutluluk, Çeviri: Serhat Bayram, Toker yayınları, İstanbul, 1992

Wilhelm Reich: Cinsel Devrim, Çeviri: Bertan Onaran, Payel Yayınları, İstanbul, 1989

William Ashoka Ross: Das wundervolle kleine Sexbuch, Verlag, Synthesis, German, 1994

Gazeteler

Dergiler

Televizyonlar

Radyolar

MUSTAFA BİRGİN

Seks Yapma Sanatı

Cinsel Tabular Can Çekişiyor

Her insan hayatında seks yaparak, bu güzel duyguyu bir şekilde tatmaktadır.

Çoğu insanlar ise bilinçsiz bir şekilde seks hayatını sürdürmektedirler.

Seks yapmak emek, bilgi, tecrübe ister ve gelişi güzel yapıldığında istenilen zevki vermez.

O halde seks yapmak bir sanat mıdır?

Evet, seksi bilinçli bir şekilde yapmak bir sanattır.

Bu sanat, diğer sanatlara hiç benzemez.

Hiçbir sanat seks kadar insana zevk, mutluluk vermez ve de bu denli insanı rahatlatmaz.

Seks anlatılmaz ancak yaşanır.

Bu yüzden ciddi bir iştir, şakaya, espriye gelmez.

Eğer hayatınızın daha canlı, daha renkli olmasını istiyorsanız, seksi bir sanat olarak benimseyip, yaşamalısınız.

ISBN 978-605-323-736-5

9 786053 237365